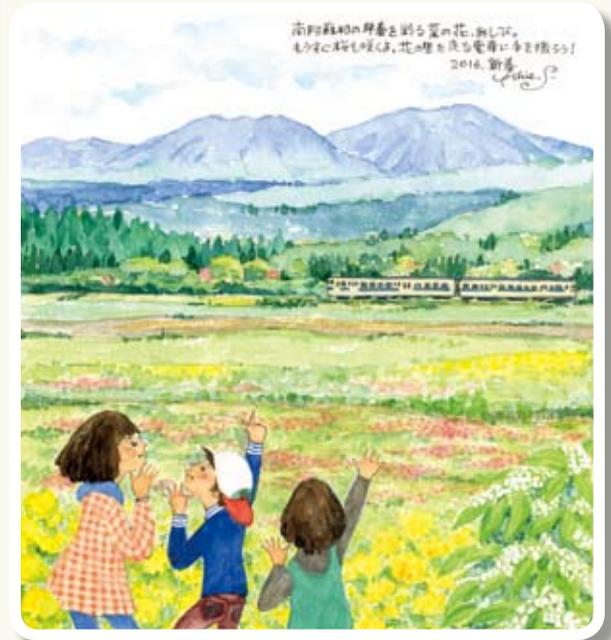
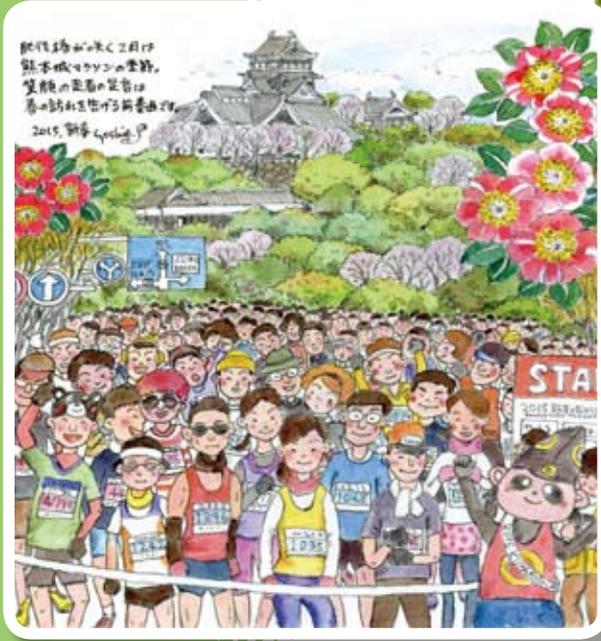


このたびの平成28年熊本地震で被災された皆さまに
心よりお見舞い申し上げます。

ハイ! 健康です

Vol.137



イラスト/坂口芳枝

今回の表紙は、「ハイ健康です」
の過去の表紙イラストから、
地震で大きな被害を受けた
益城町(上)、熊本市(中)、
南阿蘇村(下)を再掲載して
います。

CONTENTS

- 4-5 特集2
「平成28年熊本地震レポート」
- 6-7 あれこれピックス/家庭で簡単!うちトレ
4コマまんが「元気くん」
- 8 読んで健康+1/お手軽!健康薬膳
クイズ&クイズ

特集
2-3

ご存知ですか? 検体検査の流れ

人間ドックや健康診断の際に提出する採尿・採便や採血、
細胞診の検体が、どのような手順で検査が行われているかや、
結果が出るまでの流れを紹介します。

特集1

ご存知ですか？ 検体検査の流れ

皆さまが人間ドックや健康診断の際に提出される採尿・採便や採血、細胞診の検体は、どのようにして検査が行われているかご存知ですか？ こうした検体は、臨床検査技師が機器を使って検査処理を行っています。今回は、検体処理室で結果が出るまでの流れを紹介します。

検体Ⅰ 血液

針を刺す時は少し痛みを感じる採血ですが、検査方法は3つに分類されます。

血液で調べる項目

採取した血液では、貧血・糖代謝・肝機能・膵機能・甲状腺機能・腫瘍マーカーによるがん検査など、様々な項目を測定しています。（検査項目はコースやオプションにより異なります）

採血	分類	対象の検査
血清※	生化学検査	肝機能・腎機能・膵機能・血糖・脂質
	免疫検査	腫瘍マーカー・肝炎ウイルス など
抗凝固剤入り血液	血液一般	血算・血液型・血沈 など

※血清…遠心分離したとき、血球成分の沈殿によりできる上澄み



採血の様子



遠心分離機を使って分離



分離後(右)は上から「血清」「分離剤」「血球」に分かれます



血液検体の分析装置

結果

検体Ⅱ 尿

当日の朝、採取された尿を検査します。尿検査は、血液検査と併せて主に腎機能の検査を目的に行います。

尿で調べる項目

尿の潜血・蛋白・糖など



採尿容器



尿を移す



専用の分析装置



装置の中で試験紙を使い変色の度合いを確認します

結果

検体Ⅲ 採便

検査当日に持参された便を検査します。検体が2本なのは、1本での検査よりも精度が高くなるからです。ただし、1本でも検査は可能です（採便後の容器は冷暗所で保管してください）。

便で調べる項目

便の潜血（必要な方のみ細菌）…大腸がんの検査で、肉眼では観察できないような微量の血液にも反応します。便潜血陽性者の4人に1人の割合でポリープまたは、がんが発見されています。



採便容器



便潜血を調べる装置

結果

検体Ⅳ 細胞診(子宮頸がん)

子宮頸がん検査で採取した細胞の検査です。検査の流れは次の通りです。

1 子宮頸部を細いブラシ(先が2センチほどブラシになった棒)でこすって細胞を採取します。



2 細胞が乾燥しないうちにスライドガラスに薄く広げるように塗り、直ちに95%エチルアルコールに入れて細胞を固定します。



3 細胞の染色はパパニコロウ染色と呼ばれる方法で、核を濃い紫、細胞質を緑やエオジン(赤っぽい色)、オレンジに染め分けます(機器で染色)。



4 スライドガラスを樹脂とカバーガラスで被覆します。



5 乾燥させて仕上がった標本は、顕微鏡の100倍でスクリーニング(ふるい分け)し、400倍の倍率で細胞の詳細な観察を行ないます。



6 異型細胞の有無やその他の所見を確認し、診断を下します。

子宮頸がん検査は、細胞診検査を行うことで、がん細胞に進行する前の「前がん状態(異形成)」を発見することができます。子宮頸部細胞診検査の特徴は、症状がない状態での早期発見が可能な点です。20歳を過ぎたら、定期的に子宮頸がん検査を受けましょう。

●料金/子宮頸部細胞診検査 4,320円(税込)



検体処理室での検査の様子

平成28年熊本地震レポート

～地震発生～そのとき私たちは…～

平成28年4月14日、16日に発生した熊本地震でお亡くなりになられた方々へ謹んでお悔やみを申し上げます。また、被災された皆さまにおかれましては心よりお見舞い申し上げます。地震発生後に当センターが行った活動の報告と、地震後のセンターの状況や対応、業務再開までの流れを紹介します。



避難所生活・車中泊の方へ

エコノミークラス症候群予防活動を実施

今回の地震は、前震・本震と二度にわたり激しい揺れに見舞われ、避難所や車中泊などで、多くの方が今なお不自由な生活を強いられています。その中で、深刻な健康問題となったのが「エコノミークラス症候群」です。これは、水分不足や体を動かさずにいることで血液の流れが悪くなり脚の血管に血栓（血のかたまり）ができ、その血栓が血液と一緒に流れて肺の血管を詰まらせ、重篤化した場合、死にいたることもある症状です。

今回の地震は、前震・本震と二度にわたり激しい揺れに見舞われ、避難所や車中泊などで、多くの方が今なお不自由な生活を強いられています。その中で、深刻な健康問題となったのが「エコノミークラス症候群」です。これは、水分不足や体を動かさずにいることで血液の流れが悪くなり脚の血管に血栓（血のかたまり）ができ、その血栓が血液と一緒に流れて肺の血管を詰まらせ、重篤化した場合、死にいたることもある症状です。

- エコノミークラス症候群 予防について
- 弾性ストッキングの活用
- 弾性ストッキングの履き方
- 予防に効果的な体操と マッサージ
- 感染予防について

どなたが見ても、すぐに実践できるように、当センターホームページや動画投稿サイトYouTubeにアップ。また、DVDを作成し、各避難所でも利用できるようにしました。このような震災が、またいつかどこかで起きた際に、今回制作した動画を活用できることも目的としています。



避難所での活動の様子



動画撮影の様子

Web検索は

日赤 健康

検索

または

弾性ストッキング 日赤

検索



完成した動画のひとコマ

本震発生後、センター施設にも被害 ライフライン途絶で一時休業に



一連の地震発生後は、人間ドック、健康診断、PET-CT、外来診療、特定保健指導などをご予約の皆さまへは日程の延期をお願いするなど、ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

1

地震発生直後の状況

4月14日(木)の前震後の翌日は通常業務を行うことができましたが、16日(土)に発生した本震では当センターの施設も一部被害を受けたほか、水道・都市ガスの供給停止により、業務を一時休業せざるを得ない状況となりました。



16日の本震後のセンター内の様子

地震発生後の対応

2

前震発生後、日赤熊本県支部に災害対策本部が設置され、その指揮のもと、参集した職員が救援活動に当たりました。また、熊本赤十字病院からの要請により、軽症治療後や避難で来院され帰宅困難になった方々の一時避難所として、前震・本震後の二夜は当センターのフロアを開放。両日とも翌朝、アセスメントを行った上で公的避難所への誘導を行いました。

また、発災直後からお客様駐車場に隣住民の車輛が集まったため、同月24日(日)まで駐車場を開放しました。

3

業務再開に向けて

本震後の4月18日(月)~24日(日)の一週間は全業務を休止。ただし、外来診療はかかりつけの方の処方のみ20日(水)~22日(金)は対応しました。4月25日(月)から一部を除き業務を再開しましたが、都市ガスが復旧しないため、一日人間ドックの昼食は弁当を2日間提供することとしました。また、二日人間ドックは5月9日(月)から再開しました。

❖❖ お礼 ❖❖

このたびの熊本地震に際しては、多くの関係団体・事業所様(団体・社名等は掲載を控えさせていただいておりますのでご了承ください)から物資の提供やお見舞いをいただくと同時に、応援の言葉に元気づけられました。心より感謝申し上げます。

今後は、熊本の1日も早い復興に向け、当センターの特性を生かした支援も視野に入れた活動を含め、職員一同尽力して参ります。引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

あたたかい義援金 ありがとうございます



被災された方々の生活再建の一助となるため、日本赤十字社は義援金を受け付けています。お寄せいただいた義援金は被害状況に応じて按分され、各被災県に設置された義援金配分委員会を通じ、全額を被災された皆さまにお届けします。

※義援金の受付期間が平成29年3月31日まで延長されました。詳細は、日本赤十字社ホームページをご覧ください。

4月14日の地震発生直後から全国の都道府県支部が医療救護や災害救援物資の搬送などで集結。熊本県支部の災害対策本部は日赤本社と九州ブロックをはじめ、各県支部・病院、赤十字災害ボランティアのバックアップのもと本部機能が強化され、各避難所への救護所の設営や救援物資の搬送などの救護活動を行いました。



全国の日赤救護車輛が熊本県支部に集結

全国の赤十字
救護班が
集結



益城町総合体育館内で行った活動の様子



日赤県支部内に設けられた災害対策本部

頑張ってます！ 新入職員

日 赤熊本健康管理センターには、今春6名が新たに入職しました。1日も早く皆さまに顔と名前を覚えていただけるよう、日々の業務に取り組んでいます。担当業務と抱負を紹介いたしますので、館内で見かけたらぜひ声をかけてください。



保健看護課

保健師

むらた しほ
村田 詩歩

[担当業務：人間ドック]
笑顔で頑張ります！

保健看護課

保健師

やまざき ゆり
山崎 由莉

[担当業務：人間ドック]
受診者の皆様よろしく
お願いします。



保健看護課

保健師

おおた ぐろ しょうた
太田黒 翔太

[担当業務：集団健診]

現在2F健診にいて先輩方に優しくご指導いただいています。1日でも早く問診が取れるよう頑張ります。



会計課

主事

ふるさわ ひょうが
古澤 日向

[担当業務：会計]

精一杯頑張りますので、
よろしくをお願いします。

第一検査課

臨床検査技師

すえよし みゆき
末吉 美由紀

[担当業務：集団健診]
早く一人前になれるよう
頑張ります。



診療部

医師

やまもと りゅうた
山本 竜太

[担当業務：内視鏡検査]
ドック診察]

受診者の皆さまの健康維持・増進のお手伝いをさせていただきます。



館内のカーペットが新しくなりました！

当 センター人間ドックフロア3～4階のカーペットをリニューアルしました。3階は赤や黄色といったビタミンカラーの入った明るい雰囲気、4階は茶とグリーン系の落ち着いた色合いが特徴です。人間ドックにお越しいただいた際に、ちょっと足元にも注目してみてください。



検査待ちの不安を和らげるビタミンカラーが特徴

運動レシピDVD 好評販売中！



「うちトレ」で紹介している運動も収録されている、当センター運動指導士監修の運動レシピDVD「カエルボディ カフルボディ」を、1枚800円(税別)にて南館5階の売店で販売中です。

ポイント

★お腹の筋肉を意識し、上体を丸めるときは呼吸を止めたまま行う。
★背中、ひざのあたりは丸まらないように。

ねじり腹筋で、お腹まわりにくびれ、を！



椅子に姿勢を正して座り、ゆっくり大きく腕を振りながら上体をねじり、肘と反対の膝を近づける。交互に20回を目安に行ないます。

かしまじゅう！
夏は朝夕と日中との気温差で体調を崩しやすい季節。体調だけでなく身体を整えるためにも、しっかりと動かしましょう！
（とお腹まわり）が温まり、血液が末端に届きやすくなるので冷房による冷えを解消することができます。
夏は朝夕と日中との気温差で体調を崩しやすい季節。体調だけでなく身体を整えるためにも、しっかりと動かしましょう！



家庭で簡単！
うちトレ

ねじり腹筋は、お腹だけでなくわき腹を鍛え、くびれや引き締まった身体をつくることができます、すっきりとしたお腹まわりが期待できます。また、お腹まわりの筋肉を鍛える

ちょこっと

新レシピ本「貯骨っとレシピ」刊行!

「片脚立ちで靴下が履けない」「家の中のわずかな段差でつまづく」等、日常生活の中で起こる何気ない支障が、実はロコモ※の始まりです!! そんなロコモや骨粗鬆症予防に役立つ料理の「ちょこっと」したポイントやお手軽&おいしいレシピがぎっしり詰まった一冊。ぜひ毎日の食卓に「貯骨っとレシピ」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略。骨・筋肉・関節などの運動器の障害により日常生活に支障が出る状態。



日赤熊本健康管理センター管理栄養士作成

「貯骨っとレシピ」

価格：500円(税込)

販売：日赤熊本健康管理センター5階売店にて販売中

問い合わせ / ☎096-387-6653(健康栄養課)



真剣な表情で説明に聞き入る勉強会参加者

診療部が「胸部レントゲン読影勉強会」開催

胸部レントゲン検査は、人間ドックや健康診断の一般的な検査項目の一つです。しかし、実はその読影はとて奥が深く、高いスキルと経験が必要だということをご存知でしょうか？

実際の読影では、過去画像との比較、既往歴情報等も含めた総合的な判断が求められます。そのため、当センターでは専門医による読影勉強会を開催し、精度の維持・向上を図っています。



高温多湿の季節は「熱中症」にご用心！

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。このたびの熊本地震によって車内や避難所に避難されている方、日中に家の片付けなどの作業をされる方にも、ぜひ気をつけていただきたい症状です。具体的な症状や注意点を知って予防に努めましょう。

症状

- めまい、たちくらみ、顔のほてり
→ 一時的に意識が遠のく場合もあります。
- 筋肉のこむら返り
→ 筋肉がピクピクとけいれんしたり、筋肉がつるなど
- 身体のだるさや吐き気
→ ぐったりして力が入らない、気分が悪い、頭痛を伴うなど
- 身体が熱い、声をかけても反応がない、けいれん
→ 自力での水分摂取ができない場合や意識がない場合は重症と考えられますので、すぐに救急車を呼びましょう。

予防のポイント

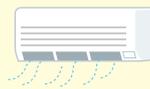
1 こまめに水分を補給する

室内や車内、外出時に関わらず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を摂るようにしましょう。



2 暑さを避ける

室内：扇風機やエアコンで温度調節、室温をこまめに確認



外出時：日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、通気性・吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、保冷剤や冷たいタオルでときどき身体を冷やしましょう。



高齢者、子どもは特に注意を！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する調整機能が低下しているため注意が必要です。一方、子どもは体温の調整能力が十分に発達していないので、保護者が気を配る必要があります。



3名様に「赤十字グッズ」をプレゼント！

Q 当センターの子宮頸がん検査の際に行う細胞診で、細胞を紫や緑に染色するのに用いられる方法の名称は？

【答え】
パパ□□□□染色

クイズ正解者の中から抽選で、3名様に「赤十字グッズ」を進呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック、PET-CT検診等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。ヒントは3ページにあります。

締切/8月31日(水)必着

宛先/〒861-8528(住所不要)
日赤熊本健康管理センター
ハイ健康です「クイズ」係

FAX/096(387)8278

E-mailアドレス/kikaku@kenkan.gr.jp

いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません

お手軽！

健康薬膳

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康薬膳」の夏のメニューから、おすすめの一品をご紹介します。ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください！

夏らしい見た目の涼やかさと
淡泊な味わい。
身体を冷やす働きも！

冬瓜の冷やし鉢

[1人当たり 30kcal/塩分 0.7g]

材料(2人分)

冬瓜	180g
干しえび	6g
しょうが汁	小さじ1/2
(a) 出し汁(えびの戻し汁・混合だし)	100ml
うす口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
三つ葉	2本



●作り方

- ① 干しえびは、ぬるま湯で戻しておく。
- ② 冬瓜は種とわたを除き、皮をむいて3~4cm角に切って面取りをする。
- ③ ②と(a)を入れて落とし蓋をし、火にかける。
- ④ 沸騰したら火を弱め、冬瓜が柔らかくなるまで、アクを取りながら煮る。
- ⑤ 煮えたらそのまま冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛り、ゆでた三つ葉を添える。

夏のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・ねばねばスープ・肉団子のトマト煮・香味タレ焼き・パプリカのマリネ・いんげんのごま和え・とうもろこしの天ぷら・冬瓜の冷やし鉢・くるみ入り葛もち

