

ハイ! 健康です

Vol.156



海が碧く、
空が広がる上天草市。
みんなを歓迎するのは、
飛び跳ねるイルカの群。
楽しい時間の後は
温泉まで、くりしよう。

丘のキャンプ場では
焚火を囲む
仲間たち。
湾の夕焼けを
スパイスに
さあ、乾杯!

イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 読んで健康+1
「膀胱超音波検査
一膀胱がんなどの早期発見に有用」
- P.5 「お客様サポート課からのお知らせ」
- P.6 4コマまんが「元気くん」/
スタッフボイス「新入職員紹介」
- P.7 あれこれトピックス
「感染症対策職員研修会」
「人間ドック結果報告書のファイルを
一新!」ほか
- P.8 家庭で簡単!うちトレ/お手軽!健康薬膳/
クイズ&クイズ

特集

P.2~3

知恵と工夫と栄養がぎっしり! ~日赤健康薬膳~

日本赤十字社熊本健康管理センターの人間ドックの食事「日赤健康薬膳」は、体に良い献立や適切な量を実際に食べることで、“食を通じた健康づくり”を体験していただく場です。その一膳に込められたこだわりや工夫を紹介します!

◀ 知恵と工夫と栄養がぎっしり! ▶

特集

日赤健康薬膳

朝食抜きで人間ドックを受診された方にとって、昼食の時間は検査後のホッとひと息つける時間です。日本赤十字社熊本健康管理センターの人間ドックの食事は、単に空腹を満たすためだけではありません。体に良い献立や適切な量を実際に味わうことで、食材のバランスや味付けなどを日頃の食事と比較し、“食を通じた健康づくり”を体験・体感していただく場でもあります。一膳に込められたこだわりや工夫を紹介します！

副菜へのこだわり

副菜には、1食で150~200gの野菜を使っています。これは、1日の野菜摂取目標「350g」の半分以上に当たります。また、品数を増やしても使用する塩分は多くなり過ぎないように、塩を使わない副菜などを組み合わせています。



例えば、塩の代わりにごまや青のりの風味で味付け

主食へのこだわり

日本人の主食であるご飯(米)。毎日食べるものだからこそ、さまざまな選択肢があることを知ってほしいと思います。日赤健康薬膳では、ご飯に麦や雑穀を混ぜています。ちなみに、白米の量に対して1割の麦を混ぜると、ご飯1杯で白米の3倍の食物繊維を摂ることができます。

副菜のレシピを
動画で公開!
(3ページ参照)



主菜へのこだわり

主菜は、必要なタンパク質の量を守りながら、肉も魚も楽しめる献立になっています。また、食べた時の満足感を出すために野菜をプラスしてボリュームアップを図っています。



例えば、ハンバーグにもたっぷりの野菜や低カロリーの大豆を加えて満足度アップ!

汁物へのこだわり

味の「濃さ」は家庭によってさまざまです。特に、塩分の多い調味料を使う汁物には、その家庭の味の濃さが現れやすいものです。日赤健康薬膳では、塩分量などを計算した「標準」の味を体験していただき、それを濃いと感じるか薄いと感じるかで、ご自身の家庭の味付けを振り返るきっかけにしたいと思います。

日赤健康薬膳に詰まっている4つのEssence!

エッセンス

人間ドック受診者に提供している日赤健康薬膳。その献立が完成し皆さんの前に並ぶまでには、当センターの管理栄養士たちが何度も話し合いや試食を重ねています。

Essence ① 献立作成

献立作成に当たっては、「バランスは取れているか」「盛り付けは美しいか」「塩分は多過ぎないか」「自宅でも作りやすいか」「野菜の量は十分か」「調理工程に無理はないか」「旬の食材を使っているか」などを一つ一つ検討します。



ただの健康食ではなく、「美味しく健康に良い」を実現するためにこだわっています！

Essence ② 管理栄養士検討会(試食)

献立ができたらレシピにしたがって実際に作り、試食を行います。その後、検討会を実施してさまざまな意見を出し合い、それを基に材料や分量を変更することもあります。



管理栄養士たちが五感を総動員し、味、香り、色、形、盛り付けなどを吟味して、メニュー(作品)ができあがります！

Essence ③ 材料の選定

使用する材料の選定にもこだわっています。使う食材は、できる限り地産地消、国産にこだわり、さらに旬のものを心掛けています。



安心・安全をお届けするために、品質の良いものを選んでいきます！

Essence ④ 作り手の思い

最も大切なEssenceとも言えるのが、献立作成を行う管理栄養士や、実際に調理に当たるスタッフたちの“思い”です。大切にしている3つの思いを感じながらお召し上がりください！

1. 美味しく食べていただく
美味しく感じる温度で見た目も美しく
2. 安全に食べていただく
厳格な衛生管理マニュアルに沿って調理する
3. 安心して食べていただく
コロナ禍でも安心して食事を楽しめる空間の提供

[メープルナッツかぼちゃ]



日赤健康薬膳
副菜レシピ動画



日赤健康薬膳のメニューから、「減塩なのに美味しい」副菜のレシピ動画を公開しています。ぜひ参考にしてください！

[パプリカのチーズマリネ]



膀胱超音波検査

膀胱がんなどの早期発見に有用！

5分ほどの検査で
数ミリの腫瘍まで発見

膀胱超音波検査は、超音波を利用して膀胱を観察するもので、人体に対する害はなく、苦痛も感じません。数ミリ単位の腫瘍を見つけることができ、膀胱がんの早期発見に有用です。検査は、膀胱に尿を十分にためた状態で行います。検査時間は5分ほどで終わるので、体への負担もありません。



検査でわかる主な病気 ▶

膀胱がん

良性腫瘍

膀胱結石

特にこんな方にお勧めの検査です

50歳代以上で喫煙歴のある男性

過去に膀胱がんの既往がある方

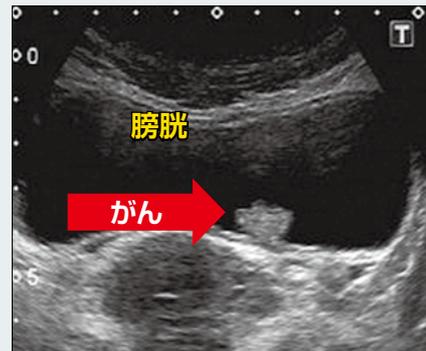
その理由は…

膀胱がんは

- 男性は女性の3～4倍の発症率
- 喫煙者、または過去に喫煙歴のある方は非喫煙者の3～4倍の発症率
- 40歳代後半から増加し、90%が50歳代以上に発症します

膀胱がんとは？

膀胱内部に発生する悪性腫瘍です。再発率が高いがんなので注意が必要となります。症状として肉眼的血尿・排尿痛・残尿感・頻尿などがありますが、早い段階から症状があるとは限りません。



オプション検査が追加可能なコース

- 1日ドック標準コース
- 1日ドックレディースコース
- 2日ドック総合コース

定員／1日5名(事前予約制)

料金／2,200円(税込)

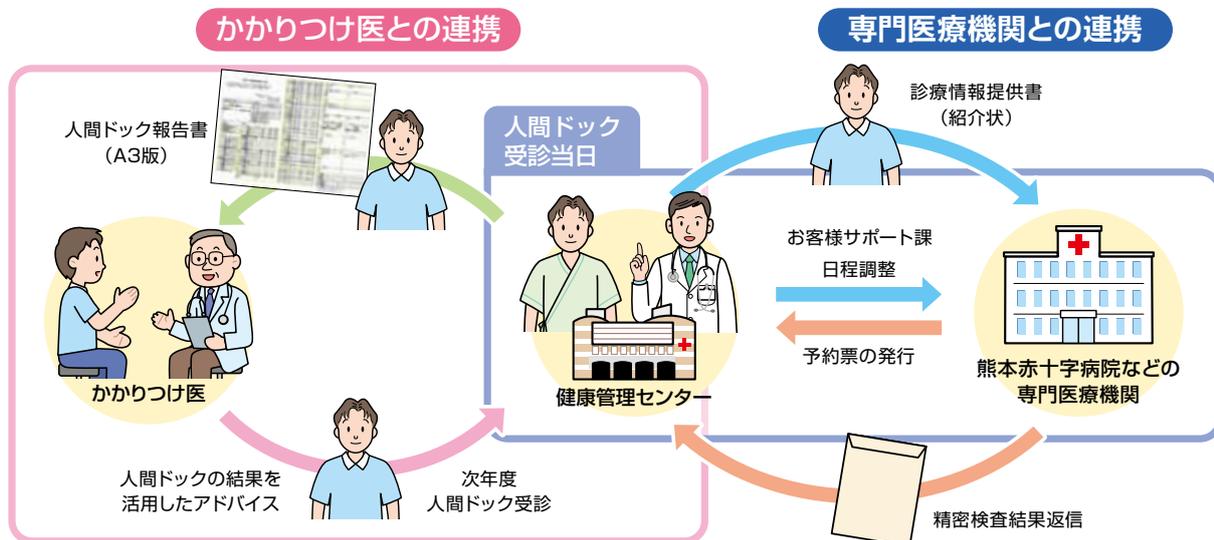
オプション検査で追加できます

膀胱超音波検査は、人間ドックオプション検査として追加できます。「事前予約制」ですが、空き状況によっては当日追加も可能です。膀胱がんの早期発見につながる検査なので、ぜひ受けてみませんか？

お客様サポート課からのお知らせ

当センターでは検査の結果、医師が専門医療機関の受診を必要と判断した場合、ご本人の希望をうかがいながら適切な医療機関をご紹介します。

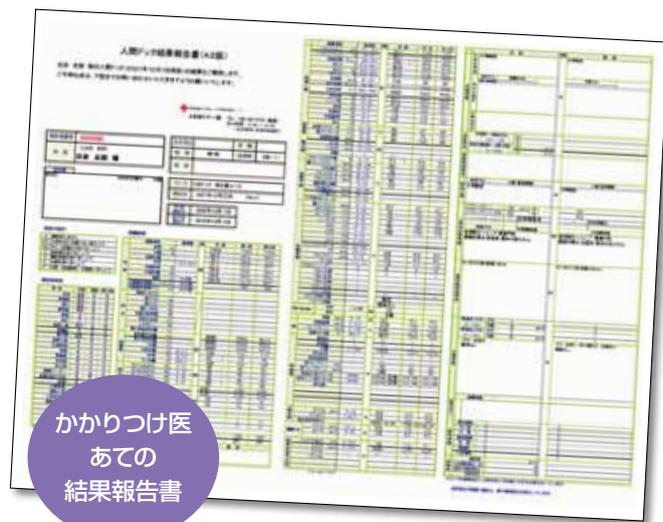
特に人間ドックでは、受診当日に専門医療機関の初診日の予約を取り、速やかな受診につながるように努めています。また、かかりつけ医との連携を強化し、人間ドックの結果を有効に活用いただけるようにお手伝いいたします。



■ 新たにかかりつけ医あての結果報告書を作成

専門医療機関との連携だけでなく、かかりつけの医療機関との連携も強化するための新たな取り組みとして、令和4年4月から人間ドック受診の方へ、A3用紙1枚に検査結果をまとめた結果報告書をお渡ししています。これまでの結果票に加え、新たに結果報告書をお渡しすることで、かかりつけ医が一目で検査結果を把握しやすくなります。

また、働いている方については事業所等への提出にご活用いただくことも可能です。



なぜ、かかりつけ医への報告が必要？

下のグラフにもある通り、当センターの人間ドック受診者のデータを見ると、すでに医療機関での内服加療を受けている方が年々増加しており、65歳以下の方々でも4割近くに上ります。かかりつけ医への人間ドック結果報告は、センターの大事な役割だと考えています。





新入職員紹介

令和4年度から当センターで勤務することになった新入職員たちを紹介します

STAFF VOICE
スタッフ・ボイス



事業推進課／事務職
澁谷 重人

学生時代はダンスと美術に励み中、3年生の頃からコロナ禍で思うような活動ができず、オンラインイベントの開催など、工夫を凝らして取り組んだのが思い出です。趣味は映画鑑賞で、毎年100本以上は見ています。新社会人として期待と不安でいっぱいですが、一日でも早く職場に慣れ、皆さんの健康に貢献できるように努めてまいります。



保健看護課／看護師
溝口 弘恵

今年3月まで熊本赤十字病院に勤めていました。先輩方のように、受診者一人一人に寄り添い健康増進に貢献できるよう、努力してまいります。趣味で熊本城マラソンやRKK女子駅伝に参加経験があり、「気持ち切り替わる」「体調が良くなる」などを実感しました。健康運動指導士の資格取得を目指し、楽しく安全な健康づくりのお手伝いができるよう頑張ります。



第一検査課／臨床検査技師
遊亀 千尋

学生時代は吹奏楽部に所属しており、今でも趣味として音楽に親しんでいます。思い出が深い熊本で、当センターの一員として予防医学に貢献できることを心から嬉しく思います。まだまだ未熟者ではありますが、受診者・先輩方双方から信頼される技師になれるよう日々多くのことを学び、精一杯業務に取り組んでまいります。



健診管理課／事務職
松本 悠太

大学では「保健体育研究会」というサークルに所属し、コロナ禍以前は大学生らしい生活を送っていました。社会人として新たな一歩を踏み出すことに不安も多々ありますし、仕事を上手にこなす上で至らぬ点もあるかと思いますが、早く先輩方と肩を並べて仕事ができるよう日々精進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



外来看護課／看護師
福永 憲子

4月1日付で外来看護課内視鏡看護係長に着任しました。前年度まで熊本赤十字病院に勤務しており、20年以上、急性期医療に携わってきました。不慣れな業務への不安がある一方で、新しいことに挑戦できる楽しみも感じています。一日も早く健康管理センターの一員として貢献できるよう、頑張っていきたいと思っております。



第二検査課／臨床検査技師
山下 実希

小学校から大学、そして現在に至るまで熊本で暮らしており、当センターは私にとって身近な存在でした。そうした施設に入職できたことをとても嬉しく思っています。学生時代はテニスサークルに所属し、競技や交流を楽しみながら学業に励んでいました。今後は、先輩方から知識や技術を吸収し、少しでも早く戦力になれるよう努めてまいります。

人間ドック結果報告書のファイルを一新!

当 センターでは、これまで人間ドック結果報告書をプラスチックファイルに挟み、封筒に入れてお渡ししていました。しかし、プラスチックごみ削減の一環として、4月からはペーパーファイルに変更しています。封筒を兼ねたペーパーファイルにはポケットが付いており、結果票等の書類をスッキリ収納し保管することができます。また、判定に関する説明や、ホームページ・機関誌をご覧いただけるQRコードが掲載されているので、健康情報のチェックにも役立ちます。

日赤のキャラクター「ハートラちゃん」が目印の新しいファイルで、あなたの結果票を大切に保管してください。



新しくなった結果票入れ
(イメージ)

「感染症対策職員研修会」を開催しました

今 年度も新型コロナウイルス感染症の影響で全体研修が難しく、各課で行いました。令和4年1月4日～3月25日の期間に、「手洗い」「嘔吐物処理」の2部構成で実施しました。

「手洗い」は、手洗いチェッカーを使用し、洗い残しの確認を行いました。「嘔吐物処理」は、動画視聴後に汚物処理デモンストレーションで個人防護具(PPE)のつけ方、捨て方、処理時のポイントなどをレクチャー。正しい嘔吐物処理の方法を身に付けました。

受講後の職員へのアンケートでは、「広範囲の清掃が必要」「汚物処理には細心の注意が必要なことを学んだ」「職場だけでなく家庭でも知っておくべき知識で有意義だった」などの感想が寄せられました。



センター内で行った研修の様子



「令和3年度健診・保健事業担当者研修会」をWEB配信にて開催

令 和4年2月1日～18日の間、当センター主催の「健診・保健事業担当者研修会」を開催しました。この研修会は、当センターで健康診断や保健事業を実施している団体の健診担当者様向けに、情報提供や啓発、事業紹介を目的に毎年実施しています。昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、WEB配信(ビデオ視聴)にて行いました。

プログラムは、「高齢社会における骨粗鬆症とサルコペニア、フレイル、ロコモ」と題した熊本大学大学院生命科学研究部整形外科学・宮本健史教授による特別講演。さらに、検査の現状や内容を症例・実例を用いて説明した「情報提供」と「検診の有用性」、人間ドック・健康診断の事業変更点やICT化の取り組みなどの事業紹介も行いました。今後も当センターでは、最新の情報や有益な情報を分かりやすく発信してまいります。

「風しん抗体検査」は令和6年度まで無料で受診できます

昭 和37年度～昭和53年度生まれの男性へ、お住いの市町村から風しん抗体検査を無料で受診できるクーポンが発行されています。風しんは今も流行しており、成人が感染すると重症化しやすい病気です。また、妊婦さんが感染すると生まれてくる赤ちゃんにも影響が及び、目や耳、心臓に障害が起きることがあります。当センターでは、健康診断や人間ドックと一緒に抗体検査を実施しています。自分自身や身の回りの大切な人を守るために、まずは抗体検査を受診しましょう。

ロコモ予防体操 ① すね・ふくらはぎの筋トレ



- ポイント**
- 呼吸を止めず、すね・ふくらはぎの筋肉を意識して行う。
 - 自身の体力に合わせて無理なくゆっくり行う。
 - イス等につかまって行っても良い。



動画配信も行っております。ぜひご覧ください。

① かかと上げ

両手を腰、またはイスの背もたれ等に置き、足を肩幅くらいに広げて立つ。バランスを取りながら、かかとを上げて下ろす。

★姿勢を正し、お腹とお尻を引き締めて行うとより効果的

② つま先上げ

同じくバランスを取りながら、つま先を上げて下ろす。

★お尻が後ろに突き出ないように

③ かかと・つま先上げ

足を閉じ、同じくバランスを取りながら、かかととつま先を交互に上げ下げする。

★かかと同士つま先同士が離れないように

※①～③それぞれの動きをゆっくり20回ずつ行う(③は交互に20回ずつ)



足首の関節が硬くなったり、すね、ふくらはぎの筋肉が衰えると、転倒しやすくなったり、バランスを取りにくくなってきました。しっかりと鍛えて転倒知らずの筋肉をつくりましょう。

QA QUIZ クイズ&クイズ

3名様にレシピ集「元気ごはん」をプレゼント!

膀胱がんなどの早期発見に有用な、当センターの人間ドックオプション検査として実施している検査の名称は?

【答え】 **超音波検査**

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ごはん」を呈呈します。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4ページにあります。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。

締切/8月26日(金)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/kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.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」の春のメニューから、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!

あずきミルクゼリー

あずきには、食物繊維や疲労回復効果のあるビタミンB₁が豊富。「和」のイメージの強いあずきあんを、洋風のデザートにアレンジしました。あずきあんの重みで、自然にきれいな2層のゼリーに仕上がるので、意外と簡単ですよ!

[1人当たり 100kcal/食塩相当量 0.1g]

材料(2人分)

- 牛乳 120ml
- 砂糖 小さじ1
- あずきあん 40g (残ったあんは小分けにして冷凍保存がおすすめ)
- 粉ゼラチン 小さじ2/3
- 水 大さじ1/2



●作り方

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ、沸騰直前まで温めて火を止める。
- ③ ②に①を入れよく溶かし、あずきあんを入れてさらによく混ぜる。
- ④ 底に沈んでいるあずきあんをすくうようにして器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ お好みでトッピングを飾る。

春のドック食・昼食の献立

八穀ごはん、キャベツとベーコンのスープ、オイマヨチキン、サケのオニオンソース、パプリカのチーズマリネ、ハニーマスタードポテト、あずきミルクゼリー

その他のメニューはこちらでチェック!

