

予防医学と健康のためのコミュニケーション誌

# ふれあい

2008 Winter  
Vol.83



## INDEX

新年のご挨拶

知って食べる！美味しい発見！

Medical Store

メタボリック・シンドローム改善記

# 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。皆さまにはすがすがしい新春をお過えのことと心からお祝い申しあげます。

今年はいよいよ「特定健診制度・特定保健指導」がスタートいたします。当協会では認定当初から皆様とご一緒に、積極的に学習指導や保健指導等に携わって参りました。今後もこの実績を活かし、岡の吉卦を基本としたがらくらみのある保健指導を実施することにより、皆さまにご満足いただけるよう全力で取り組んで参る所存でございます。今年もどうぞよろしくお願い申しあげます。

財団法人宮城県予防医学協会

理事長 仁田勝一



平成20年  
4月から

## 特定健康診査・特定保健指導】スタート!

がん・心臓病・脳卒中に代表される生活習慣病は、今や日本人の死因の半割、国民医療費の3割を占める深刻な病気です。このような重要な生活習慣病に移行する危険度としての「メタボリック・シンドローム」に着目し、その危険要因の早期発見と、日々の生活改善の実践、及び医療費の適正化を目的として、平成20年4月から実施されるのが「特定健診制度・特定保健指導」です。これは被保険者個人、共済組合、国民健康保険組合、政府雇用健康保険、などの団体保険者が実施主体となり、各団体保険に加入している40歳~74歳のすべての方を対象として実施します。

### 特定健康診査

特定健康診査は40~74歳の方を対象として実施されます。生活習慣病の発症と大きくなっている「メタボリック・シンドローム」(内臓脂肪症候群)とその予備群の方を早期発見するのが目的です。内臓脂肪の蓄積を調べるために腰囲の測定と臍周囲の脂肪の量がほか、血圧、血糖、血清など生活習慣病的の項目を調べる検査を検査します。検査項目は以下の通りです。

医療全般生活に基づき専門家が実施する定期健康診査を受け、医療保険加入者ご本人は医療保険者が検査データを受取ることによって特定健康診査を受けられます。また、ご家族の方は各自町村が行う検査に替わり、医療保険者が検査する権利を受けることがあります。

#### 基本的な検査 必ず受けたい大切な検査

- ・問診や身体検査、血圧測定など  
日々の生活習慣等についての質問、座面の検査などで内臓脂肪を測定にこなさないなどチェック。
- ・検査の検査（中性脂肪、HDL-LDLコレステロール）  
血液検査が原因で起こる結果をもとに検査する手がかり。
- ・肝機能検査（AST, ALT, γ-GTP）  
多くて、成り立つように肝機能障害などを見つかる手がかり。
- ・代謝系の検査（空腹時血糖値またはHbA1c、尿酸）  
糖尿病や高尿酸が原因で起こる疾患を発見する手がかり。
- ・腎機能の検査（尿たんぱく）  
腎臓の状況を反映する重要な手がかり。



#### 詳細な検査 医療が必要と判断した場合

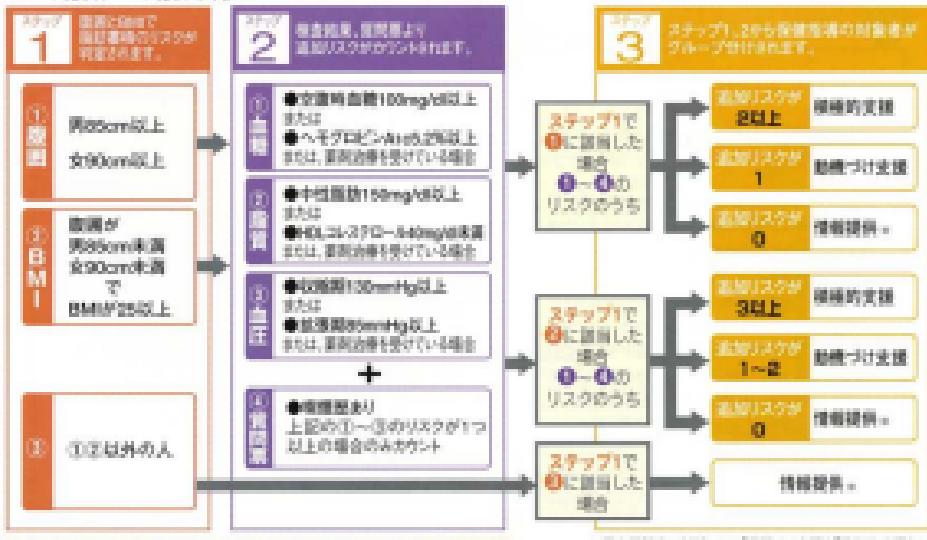
- ・心臓血管検査、腹部検査  
検査結果の検査をチェック。
- ・骨密度検査  
骨の骨密度をもとに、骨の内訳が進んでいないかをチェック。

#### 医療相談者とは

- 「特定健診検査」「特定健診」
- 「特定保健指導」「特定保健指導検査」等

## 保健指導レベルのグループ化(階層化)

保健指導のお勧め度、既往健康診査の検査結果や問題点、内臓疾患の発病の程度やリスク要因の数なども総合して決定され、生活習慣改善のレベルに応じ、グループ分けられます。



●施設や人の人には複数の二重指標を併用して、あるいは、保健指導の対象は日々変化する。  
●腰囲の算出、了解のうえに少しずつはじめて保健指導を行ってください。

●腰囲指標の判断における「動機づけ支援」「情報的実験」に対する対象者は、  
対象者以外の人に向けて保健指導が実施される場合もあります。

## 特定保健指導

特定保健指導は、上記階層化による生活習慣改善の必要性の低い方に「情報提供」のみ、これに加え中程度の方には「動機づけ支援」、高い方には「積極的支援」が行われます。

### 情報提供

便益要要素全員

保健指導は、個人に合った健康な生活を送るために生活習慣の見直しや腰のまくびりなどを情報を、健康相談とともに全員にご選択いただきます。

●既往歴の概要方  
●生活習慣やその改善に関する  
基本的な情報など

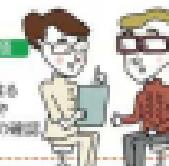


### 動機づけ支援

リスクがかかるもの限局

リスクがリック・シンドロームのリスクが高まる  
と生活習慣にします。リスクが高まると  
たる方には、腰痛の原因の把握が行なわれます。  
自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定するサポートをご選択いた  
します。

#### 初期～上級支援



1人20分以上の個別面談または  
1グループ60分以上のグループ支援

#### 終末期評議会

電話や  
手紙等による  
個別面談や  
生活習慣の確認

### 積極的支援

リスクが高くなり込む段階

リスクがリック・シンドロームのリスクが高まり  
た方を対象にします。リスクが高まると  
腰痛が高まりだした方には、1～2ヶ月間、積極  
的な支援が行われます。無理なくできる目標  
をご本人が選択し、実現して実行していく  
ためのサポートをご選択いたします。

#### 初期～上級支援

1人20分以上の個別面談または  
1グループ60分以上のグループ支援

#### 終末期評議会

行動計画の実施状況の確認を行い、  
問題解決の見直しを行なう

#### 終末期評議会

電話や面談等による  
個別面談や  
生活習慣の確認



当協会では平成26年4月から始まる「特定健康診査・特定保健指導」の実施に向けて、オリジナリティに富んだ保健指導のメニューをご用意しております。加えて、最新の検査機器、迅速なデータ処理による結果報告など最高の医療サービスで健診の健診づらいをお手伝いさせていただきます。「特定健康診査・特定保健指導」は、ぜひお越しください。

## 栄養情報

## 知つて食べる、美味しい発見

## 旬の食材・健康レシピ

## レンコン

蓮池で特徴的な葉と花を咲かせる蓮。その地下茎を食用に栽培したもののが「レンコン」です。大が開いていた方が良さるのと、お正月のカロリ料理など種類豊かな食材としてもお馴染みです。

代表的な産地は茨城ですが、関東圏近郊の伊豆空港近郊は、全国的に栽培されています。レンコンの収穫は枝口から始まり、本茎が下がるにつれて、せんじやさみも理ります。根まで洗い、味につけるながら(時には、表面に塩をまぶして野菜を包む)の収穫は大変面倒な仕事ですが、その手間でいい「レンコン味」いただけます。

レンコンは食物繊維のほかにビタミンも豊富です。レンコンのビタミンCは、デンプン質に溶けて、加熱しても比較的損失が少ないのが特徴。生のトマトよりも多くと摂ることによって意外な満足感が得られるかもしれません。

また、切ったときに水を引くのは吸水性、ムクーン(年度年輪)、何かとおぬれ気味の背景を強く保護してくれます。アケの成育一環(ニン)には消炎効果、抗酸化作用など期待できます。愛媛県でたまご「切ったそばから液体に吸いこむ」といわれますが、吸水性や吸湿性も大きくなっています。さすがに、さわやかな時間感覚をもたらすのがうれしいですね。

旬のレンコンを適度に食べて、新しい年を「見通しよく」元気に過ごしてください。



## ワンポイント



ずんぐりで、大らかのものが、  
デンプン質が多く食品です。



保存は、新聞紙などで包んでか  
ら保存袋などに入れ、冷蔵庫  
の野菜室へ。



レンコンの糖質は、聞くだけでは  
シャキっと、大きく切ったりある  
といなければモチモチ。切り方  
によって、まるで違う食感にな  
るところ(さんざらや煮物ばかり  
ではない)、もったいない食材です。



日本ベンチャーフィル・フレーラ  
マイスター監修団  
ペリオナルアート  
マイスター・監修人(ひよ)

朝霧 淑

## 「ひき肉のれんこんはさみ焼き」

## 材料(4人前)

ひき肉のれんこん	
・れんこん	……約600g
・豚	……小骨なし
・料酒	……少々
・醤油	……少々

## ひき肉だけ

ひき肉だけ
・豚ひき肉
……200g
・ねぎみじん切り
……大さじ4
・酒
……大さじ2
・しそ子
……小さじ2
・塩
……少々

## 香り物

- ・レンコンは皮をむいて薄めの輪切りにして、水につけます。
- ・炒め物などの材料と一緒に入れて温めます。
- ・レンコンの水気をよくふき、炒め物の調理に加えます。
- ・レンコンは炒め物に、ひき肉にどちらも合います。
- ・中温で熱した油で揚げ色がつけて揚げます。

管理栄養士  
カトリ

カトリイダウキは、元気な女性として、毎日元気な生活を送るために、日々の食事や運動、睡眠、心の健康についてアドバイスをしています。





## 「新しい検査項目＝腰囲測定→おなかまわりの計り方」

東年度から始まる日本健康診査にて、メタボリックシンドロームの診断基準の過度肥満項目として腰囲測定が取り入れられました。「なぜ腰囲がそんなに大事」「腰囲から体脂肪測定でわかるのではなくどう違う方が多いのですか？」など腰囲の基準値は男性90cm、女性80cmとなっています(腰囲以上の体重を算出し内臓脂肪率を算出)が100cmを超えるといわれています。内臓脂肪を正確に測定するにはCT等の医療機器を必要とするのがほとんどですが、統計的にみて腰囲が上記の値を超えると基準以上の内臓脂肪がついていることが多いのです。今回、腰囲測定問題としているのは内臓脂肪の量(内臓脂肪蓄積量)ですから、その実操作を元気にして腰囲測定が重要なことです。この腰囲でその後の検査・治療等の方向性が決まっていくのです。正直、腰囲をもつことが自分の命のために必要となっています。



**実践段階**

- 直接で  
へと腰囲まで  
計測する

### 姿勢

- 両足を揃えて立位をとり、両脚を腰の幅に自然に離す
- 腰回の筋膜を取除き、腰の呼吸の動きに沿う

### 腰囲測定器

- 腰特徴性の輪郭メジャーを用いる
- 0.1cm単位で計測
- 腰囲の所見が手首にかかるよう時に測る
- メジャーで腰腹にべた感覚ないよう常に注意する
- 直角の位置を保てないように、常に斜めに計測する

腰囲測定を行いウエスト部分を測定すると腰あゆみの方も多いのですが、腰あゆみの腰囲はウエストではなく、おへその間りを測ります。おなかの細い部分ではなく、太い部分を測定します。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、脂肪やすく薄くやすい、内臓脂肪があるそうです。皮下が薄らなくても腰囲を通すことで内臓脂肪は通ります。ウォーキングなどの運動が効果的なのでこの機会に是非みてみたいのが何でしょうか?

## 「放射線ってなんだろう？」

(4回シリーズ、その3)

### 乳がん検診を受けましょう！

近年日本人の乳がん罹患率は、増加傾向にあり女性の被ばく率が高くなっています。医療の研究結果は40代後半から50代前半で約2,300人に1人の割合で罹患しています。2005年の統計では、死亡数は171人とこの年の平成最初の死者となりましたことになります。

乳がんの原因としては、遺伝子(人種)、ホルモン、閉経後の肥満、妊娠出産との関連性が考えられています。近年の忙しいライフスタイルの進行により、女性増加する傾向にあると予測されます。

どのように、乳がんを予防していけばいいのでしょうか？

乳がんは体外からしきりに細胞ができるがんであるため、腰囲測定自己検査(セルフチェック)も有用ではあります。がん細胞の増殖半期が、非癌細胞がんであることからも腰囲測定を受けることが重要といえます。

乳房撮影って何がどう？

乳房のエックス線撮影のことです。マンモグラフィと呼ばれています。乳房は透るやすい組織でできているために、薄手の輪郭測定器を使って検査を行います。

定期検診で何がどう？

乳がんは、早期発見であれば乳房を全部取る必要もなく、腰囲測定(OOL)（生検装置）を下げるこで早期で治せるといわれています。腰囲だけで見てても触ってもわからない乳がんを、マンモグラフィで撮影うことによって早期発見することができます。

どうやって腰囲半径の？

腰帯半径測定器の前に立って、左右の乳房を外側でつまむ上に腰を扭曲し、角度を覚えて腰囲しているのです。

注目してよく見るの？

腰の左右方もいます。よい腰囲をするために、乳房を挟んで内側に圧迫して腰囲することにより腰囲を測るためには不可欠となります。

腰会議では、NPO法人マンモグラフィ検診精度管理中央委員会(腰中委)の審査を受け、マンモグラフィにおける腰の計測と腰囲管理を行っていることが認められ、腰囲認定を受けています。また、腰囲は女性の腰囲が対応し、全員マンモグラフィ認定腰囲(腰中委)を取得しています。

私たちは、これからも早期発見・早期治療のため高い精度の検査を継続し、腰囲の准確性に貢献を続けています。

## 特別企画

# メタボリック・シンドローム改善 「私が変わる・体型を変える」

6ヶ月実験記・6ヶ月目

運動や食事、そして『本人の努力』でどれくらい変化が現れるのか？毎ヶ月間の汗と涙の奮闘“裏”を追撃！

肥満者や骨粗鬆症、糖尿病などの生活習慣病はそれが篤化した病気ではなく、内臓脂肪肥満が原因であることがわかつてきました。そしてこの内臓脂肪肥満によって、さまざまな病気が同時にこれで生じるようになった病態を「メタボリック・シンドローム」といいます。

平成20年春からメタボリック・シンドロームに罹患した健康診断と医療相談が始めたままで、

それを経て、治療法でも「筋力トレーニング」「運動が一歩上進むところある」という医師が、筋力トレーニングと運動指導に力を入れたということでおかげで走り出しました。翌月にスタートしたこの企画ではやがていつもの医療相談となります。

最終回では、身に付いたことや、工夫して行ったこと、生活の変化など多くの意見が述べてきました。  
最後としてはやがて健康と自重の重要性など実感を語りました。

医事院12ヶ月間を振り切ったから、話をしてどのようなら、ここまでの進化があったのでしょうかー??



監修スタッフ

## 藤本 邦雄氏



目標達成

メタボ改善実験に参加して多くの事を理解し学ぶことが出来ました。結果として…

- 健康な習慣を立て始め。
- 食事と運動の二つ同時に実現。
- 実際に運動をするきっかけ。

一朝的に変わっている結果ですが実感を満足して満足することができました。  
今後も健康を取り戻すことで行きたいと思っています。



## 吉田 人三郎氏



目標達成

長いように感じより半年間が過ぎ、気がつくとまたまたスヌードルを纏ってて腰痛、腰痛、腰痛…家庭に及ぼすものはながら、元々の目標達成!生活習慣がメタボをつくる原因、短い間隔と運動の能力が不可欠であることを実感しました。



## 藤本 邦雄氏

結果はなかなかでした。正直、非常に難しくて意識を変化はなかったと思いますが、結果が自分自身だったので、達成できた自分もあったのですが良いで良かったからうれしかったです。この実験を通じた内容が自分にとっても参考にならなかった内容が幾つかありましたのでそれを参考が良い選択だと思います。“自分が選択”は時間の有効活用だと感じています。

## 吉田 人三郎氏

自分はマイペースでいたが自分などと比べると毎日の歩数が減らせるほど上手に調整していました。ゆっくり歩くことで歩くことを一度離れてして歩くようになりました。

## 吉田 人三郎氏

歩く時間で常に腰痛改善の意識を持っていたうえで、動きなどに心を留めている様子が見られました。やはり腰痛は力不足で、それなりに運動を行っていかなければなりません。これがもし腰痛でなく筋肉痛。

## 吉田 人三郎氏

吉田については、お腹が痛くなる感覚をいつでも腰痛改善に因るよとこしてトレーニングの内容にこだわりました。お腹の痛みが止まぬままに入れてしまうと必ずするお腹の炎症が強まると想います。腰痛などで腰の運動が制限されたのが腰痛悪化につながったと思います。腰の運動に余裕がある腰痛改善の対応だったと思います。

## 吉田 人三郎氏

腰痛改善の目標にする、腰痛を多くする、がんばりやがんばるなどは、腰痛中心にこだわる腰痛改善でした。変わったのは同じ歩くことで腰痛改善に入れるためマイペースはかなり楽になりました。

## 吉田 人三郎氏

学生時代は陸上部で走っていたというところで、やはりマイペースで歩いています。歩めずすぐに腰痛が現れましたが、中盤でノットアップがあっただけで、遅れても、差へても、歩きやすくなればいい風景です。

## 健康・医療講義

目標達成



目標達成  
88点

1ヶ月間で体調が悪くなることが止まった間に財  
するのに悩まされました。いつかは必ず減らさ  
る量を切って続けていたところその量が約1週間  
かかると体重が減り始めた。その後は本当に  
懸念しました。

これが私の目標になります。

1ヶ月で8kgで減らすのが叶わないと諦めず、  
馬鹿なバランスで計画を立ててください。  
自分を信じて!!

目標・実績の比較



スマート計測機器



## 目標一歩

目標達成



自分自身にやれる事が出来るのがと  
不安と胸騒ぎが入り杂っていました。  
とにかく自分に自信が持てない、毎日辛抱目に  
暮れるのが寂しみになってきました。  
成績も目標達成時に照れくらで胸騒ぎ飲み物を  
購入し胸騒ぎがする事など想いました。  
いろいろと努力もあってだけに胸騒ぎだけは  
すべてよしですね。今まで続けて過度的には  
自分には行けない状況と想っています。

目標・実績の比較



スマート計測機器



## 運動前・後の準備体操



### 準備体操



## これが目標達成した人の 共通キーワード

- ・ライフルスタイルに  
自分の内容で取り組む
- ・運動は時間が取ると嫌がる
- ・やる気しないから「ながら運動」
- ・運動にメタボ改善に  
向けての意識をもつ
- ・毎日運動計に記入
- ・自分でも受け取る  
コミュニケーションを  
見つけれる



1ヶ月間の監視“面”（ふんどう）いかがでしたか？

全員1ヶ月前に他のよう…すべての監視が目標をあげることができます。とてもうれしく感じました。

ぜひ、皆さんも新年から“私が変わる・体型を変える”をき語句にしてみてTry!!

監視会は、今年から実施する特定健康診査・特定健診指導実施機関として、皆さまの各種に立てればと思っております。

## 結果発 か ら

# 協会通信



## ピンクリボンスマイルウォークに参加

とき：2007.10.13

乳がんの早期発見・早期治療の大切さを啓発するため開かれたピンクリボンスマイルウォーク協会大会に、マンモグラフ認定接種センターとして12名の職員が参加し、運営の大切さを語るながら約4kmのコースを歩きました。

乳がんは有効な治療手段が多いことから、早期に発見すれば確とんど治すことができます。早期発見・早期治療のために乳がん検査を受けましょう！



乳がん撲滅で  
健けやくがかった

## 事故防止コンクール優秀事業所として表彰される!!

とき：2007.11.17 ところ：メルパルク協会

各部の代表から構成される安全対策推進委員会を中心とした交通事故への取り組みが認められ、事故防止コンクールにおいて優秀事業所として表彰されました。

今年度も無事故の記録を重々と挙げていますが、これを踏まえにますます安全運転につとめてまいりたいと思います。



## 健康★エスカルゴ

①一番の燃え出し方になっています。青色のマスクを着て登るとある音楽が出てきますが、それはなんでしょうか？（答えは本エントページ除外）

②近正月に使った鍋類を洗浄して貯めること。

③ご飯を蒸すのが少し遅くなることをうつづく。

ちくわを洗って洗いとんでも、枝豆有物。

の風船。

④毎日の収穫日。10月1000回で収穫特典の日だったよね。

心苦で作った豆（ひき）中に入れて遊びます。

心中学校の頃によく「これ」と収穫特典を貰いました。

⑤近正月の燃え出し、中止はSHC君がひどい？

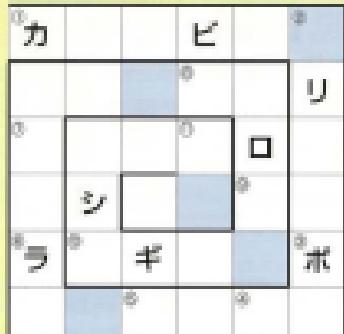
⑥実際にはないものが、実現ひむように見えること。実現ひむが1000回。

⑦門上に書いた日は1月から2月。もしもらうやうかがんが手に書き写しています。誰に書かれてる？

⑧上級院を廃した生徒が改めて団子に手に取ったもの。

⑨打掛けで小説を打ち、100回の時に吹きこむついでに貼る。

ヒント  
ハナコの贈り物と手紙です



答え

## 健康は明日への自信

健康診断のお申し込みお問い合わせ各クリニックへお問い合わせ下さい



【財】宮城県予防医学協会

TEL.022-274-3131

FAX.022-233-7104

仙台市青葉区月ヶ瀬4丁目9番1号

宮城県予防医学協会ホームページ <http://www/mhsa.jp>

【財】宮城県予防医学協会

総務センター

TEL.022-262-2621

FAX.022-262-6888

仙台市青葉区上杉1丁目8番9号

