

みつかる  
つながる  
ゆたかになる  
.....

# スマイル Smile

Vol. 9  
2015  
特別号

## 健診センター 移転新規オープン

FMD 検査であなたの血管を知ろう  
新健診センターフロアマップ

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime 

健診センター探検ツアー

連載！  入門

似顔絵入門編 第1回

協会通信



## 健診センター移転の挨拶

一般財団法人 宮城県予防医学協会  
理事長 角田 行

当協会では、この度、健診センターを市内中心部の「イースタンビル」に移転し新規にオープンする運びとなりました。

「イースタンビル」は仙台市青葉区上杉1丁目に昨年の秋に新築竣工された地上9階建のオフィスビルで、最新の免震装置や自走式の駐車場も完備しております。

新健診センターは、ビルの5階及び6階（約600坪）のすべてを専有することにより、空間的なゆとりをもたらしゆったりと受診いただける環境にも力を入れております。

また、従来よりご好評頂いておりますレディース健診では専用フロアを拡充させ受診しやすい環境を整えました。

併せて、最新のMR（磁気共鳴断層撮影装置）、CT（X線CT診断装置）を装備したことで、脳健診をも網羅した様々な健診メニューをご提供できるようになりました。

ぜひ、新健診センターにお越しいただきその充実した受診環境をご体感いただければと存じます。

私どもは、受診される方々の一人一人のご要望にお応え出来る万全の体制で皆さまのお越しをお待ちしております。

末筆になりますが、今後とも、変わらぬご支援賜りますようお願い申し上げます。

# FMD 検査で あなたの血管を知ろう

インタビュー ■ 一般財団法人宮城県予防医学協会 健診部 部長 村上廣一

FMD 検査をご存知でしょうか。これは血管のしなやかさや柔軟性、血管の内側の状態を数値で導き出す検査手法です。初期の動脈硬化から発見出来ることから今後の普及が見込まれる検査の一つでもあり、当協会では健診センターの移転新規オープンに合わせてこの FMD 検査の専用機器を導入いたしました。健診部の村上廣一部長にお話を伺いました。



## あなたの血管はイキイキとしていますか？

今回私たちの健診センターが移転新規オープンとなりましたが、これを機にいくつか新しい健診メニューが登場しています。FMD 検査はその中の一つです。しかし、まだまだ聞き慣れない方も多いことでしょう。実際にこの FMD 検査が何を調べるための検査なのか、そこから説明したいと思います。

FMD は Flow Mediated Dilation の略で、日本語で言うと「血流依存性血管拡張反応」という意味です。

FMD 検査は、簡単に言うと「血管の内側がイキイキとしているかどうかを調べる検査」です。血管はイキイキとした状態ですと、非常に弾力があり、血流や血圧の状態によって膨らんだり元に戻ったりが出来るくらい柔軟な構造になっています。

しかし血管は年齢や生活習慣、喫煙などの影響で少しずつ老いていき、血管の本来の弾性は失われていきます。弾性の失われた血管の内部は血管を保護する作

用が低下するために損傷が起こりやすく、これを「内皮機能障害」と言います。

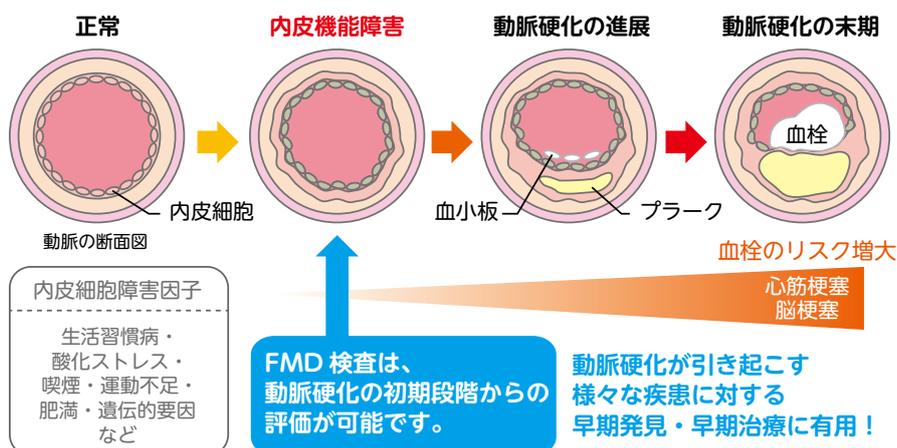
内皮機能障害の状態のまま放置しておくと、やがて「動脈硬化」へと進展し、動脈硬化は心筋梗塞、脳梗塞、腎不全などのリスクを高めます。

なるべく早い段階で内皮機能障害を見つけ、生活習慣の改善によってイキイキとした血管を早く取り戻すことが、大きな病気のリスクを近づけない秘策にもなります。

そのためにも、今回導入した FMD 検査はとて有効です。

## 正常な血管の拡張率は 6% 以上

血管を検査する方法は血圧脈波検査や頸動脈超音波検査が知られています。これらは血管そのものの硬さ



## FMD 検査であなたの血管を知ろう



や血管壁の厚さを測ったりするものです。一方、FMD 検査は血管内皮機能に着目しているため、内皮機能の低下や動脈硬化の初期段階から評価できるというのが大きなメリットになっています。

では FMD 検査とは具体的にどのような検査なのか詳しく説明しましょう。

FMD 検査では専用の検査機器を使います。まず横になり、血圧を測るのと同様のカフを巻き、腕を固定します。さらに超音波プローブを上腕の動脈が見える位置に固定して検査を開始します。

検査を開始すると腕に巻いたカフが一気に腕を締め付け血を止めます。この状態で 5 分待機します。

5 分経過したらカフの圧力を解放し、止まっていた血を一気に流します。解放後 2 分さらに待機します。止めていた血を一気に流した時に、血管がどのくらい膨らむかを診るのが FMD 検査です。

安静時の血管径と止めていた血を解放した後最も拡張した時の血管径を比較し、どのくらいの割合で拡張できる血管なのかを算出します。健康な血管の拡張率は、6%以上です。5%を下回ると内皮機能障害が疑われます。

仮に非常に低い数値が出た場合は、頰動脈を超音波で診て、動脈硬化が実際に進行していないかを確認することをお勧めしています。

血管の内部に着目した検査なので、他の検査項目で

正常値を示していても、FMD 検査の数値が低いというケースもあり得るというのが特徴です。

目には見えない血管内部だからこそ、こうした検査が健康づくりのヒントになるのではと考えています。

### まずはお問い合わせを

FMD 検査自体は 1990 年代にその有用性が発表されて以来、20 年以上の歴史があります。しかし機械の精度や検査技師に一定の技量が求められるため、中々普及してきませんでした。

近年になり、非常に精度が高く、以前よりも比較的容易に検査が出来る検査機器が誕生し、最近では数多くの臨床現場にも投入されるようになってきました。

そこで今回私たちも、新健診センターオープンに当たり、利用者の皆様の健康づくりに役立てていただくことを念頭に、この FMD 検査機器を導入することにしました。

オプションメニューとしてご用意しておりますので、当センターで健康診断などをされる方はどなたでもご利用いただけます。事前予約をお願いしておりますが、ご不明な点はぜひ当センターまでお問い合わせ下さい。

「人は血管から老いる」とも言います。医学的な因果関係のある話ではありませんが、私自身多くの検査を行ってきて、血管の若い方は見た目もお若い方が多かったな、という印象があります。

自分の体を知る一環として、どうぞ FMD 検査で自分の血管の状態を把握してみませんか。もし数値が低くても、特定保健指導を活用して生活習慣を改善することで、FMD の値は正常に戻せます。血管を若々しくイキイキと保ち、健やかに暮らしていくためにも、FMD 検査をご活用下さい。



## FMD 体験記

1

ベッドに横になり、検査に使う右腕にカフを巻き、検査機に固定します。

2

超音波プローブを右肘の内側に当て、動脈の位置を探します。動脈は中々見えづらいため、この作業には5分程度の時間を要します。

3

超音波プローブで動脈を捉えたら、後は機械が自動で動脈を追いかけ続けます。ここまで設定したら一気にカフで圧力をかけ、右腕の血を止めます。それは腕枕を長時間している様な感覚で、右手がしびれます。

4

5分経過したら一気に圧力を弱め血を流します。体感的には指先まで温まってくような感じですが、長時間正座した後に立ち上がった時のようなしびれがその後残ります。

5

機械が安静時の血管径と拡張時の血管径を測定し、FMDの値を算出してくれます。結果はその場で出力されます。5%以下の数値だったとしても、生活習慣を見なおせば改善が見込めます。

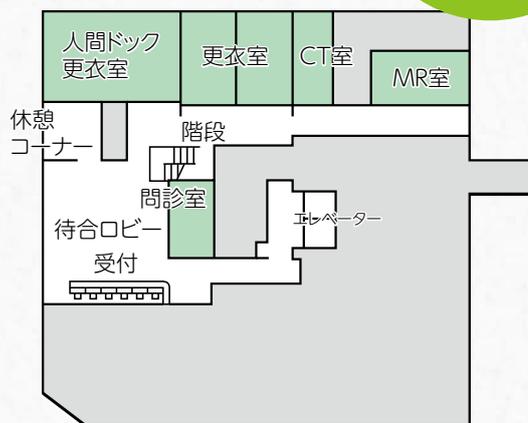


# 新健診センターフロアマップ

新しくなった健診センターは、開放的で明るい待合ロビーから、受診者の皆様へのストレスをなるべくかけないように工夫を凝らしてデザインされています。また、移転新規オープンを機に最新の機器も導入し、さらに高度な検査で皆様の健康づくりに貢献して参ります。



5F



## MRI

磁気を利用して臓器や血管を色々な断面で診ることができます。被曝がないため安心して検査が受けられます。

## CT

X線を使う検査です。臓器や骨を高画質で撮影可能になりました。広範囲の撮影が短時間で終わるため苦痛の少ない検査です。





コミュニケーションスペース

ふれあい  
TeaTime



### 皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介します。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部  
〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

## ☆Smile 9号について

今回は健診センターがイースタンビルに移転新規オープンしたということで、なんと！！…Smile も健診センター特集号でした。ページ数もいつもより多く、新しい健診センターの魅力を詰め込んでみました。皆さんいかがでしたか。



## 編集委員 の つがやき



2013年4月に当協会の広報誌が“ふれあい”から“Smile”に名前を変えて、生まれ変わりました。今年度で3年目に入りました。今までインタビューや投稿など、いろいろな形で皆さんにご協力・ご参加いただきまして本当にありがとうございます。

編集委員は、「どのような特集だと皆さんが興味を持って読んでくれるのだろう」「もっと予防医学協会の行っている活動も紹介したいな♪」など、日々考えながら過ごしています。

他愛ない会話の中からも、“Smile”がより良いものになるヒントはないかなあ〜とアンテナを張り巡らせているんですよ。

さて、4月から新しい編集委員が加わりました。これからも“ゆたかさコミュニケーション”をキーワードに、委員一同がんばりますのでよろしくお願い致します。

# 健診センター探検ツアー



ふれあい TeaTime では  
フロアマップでは紹介しきれない、  
健診センターの様々な見どころをチェックしていきましょう。  
案内してくれるのは、4月から健診センターに勤務している  
フレッシュな二人です。

## 受付タッチパネル



入り口を入ると整理番号の発券機があります。  
ここから今日の健診が始まるんですね。  
中はどうなっているのかドキドキしますね。  
でも爽やかな笑顔のスタッフが迎えてくれますよ。

## ドック待合室



黄色や緑のカラフルなイスが  
並んでいますね。  
健診センターなのに、  
華やかな印象を受けます。  
座り心地もバッチリです！！

## カラフルさには意味があります

ドアや案内看板は種別ごとに  
色分けされていて一目瞭然。  
婦人科エリアは淡いピンク色で  
統一されています。  
かわいらしい印象で、  
気持ちが落ち着きますね。



こちらの待合室はとても落ち着いた印象を受けます。

## 小さなカフェテリア



健診が終わったらこちらでのんびりしてくださいね。  
好きなパンを選んで食べることができますよ。  
もちろん飲み物も準備してあります。

「怖くていやだな」「自分は病気したことないから大丈夫」などという理由から、人間ドックや定期健診からつい足が遠のいてしまうなんてことはありませんか？

人間ドックや定期健診を受けることは、がんや生活習慣病などを早期に発見できるだけでなく、生活習慣の見直しにもつながるというメリットがあります。

皆さまが気持ちよく受診できますように、健診センタースタッフ一同お待ちしております。



# 2015 夏 アレルギー検査始めました。

誰にでも起こる可能性がある“アレルギー”。

子どもから大人まで、花粉、ハウスダスト、食物（牛乳・そばなど）といったさまざまな原因からアレルギー疾患を持つ方が増えています。

アレルギーが疑われる場合、まずは原因を特定することが大切です。当協会では血液を検査することで、増加傾向にある食物アレルギーだけでなく、ハウスダスト、昆虫、ハチなどのアレルギー検査ができます。また、一度に36種類のアレルギー原因を知ることができる「View36」もご準備させていただきました。

## ■ まずは下記のアレルギーチェックをしてみましょう♪

- 決まった季節や掃除、衣替えなどで目のかゆみ・充血、くしゃみ・鼻水が出る
- 肌が乾燥しやすく、湿疹がでやすい、荒れやすい
- ひじやひざの裏など曲げ伸ばしする箇所に湿疹がでる
- 特定の食べ物を食べた後、お腹が痛くなることある、蕁麻疹がでる
- 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする
- 特定の食べ物を食べた後、飲み込みにくくなる
- 嫌いなものではないが、食べられないものがある
- 息苦しい時がある（ゼイゼイ・ヒューヒュー）
- 咳が8週間以上続いている
- 家族にアレルギーの人がいる



チェックに心当たりのある方はアレルギーかもしれません。

アレルギー検査のみの実施も可能ですが、健康診断と一緒に検査を受けてみませんか？

詳しい内容・料金等は健診センターまでお問い合わせください。

## ■ アレルギー検査 アレルゲン名

花粉（樹木）	スギ、ヒノキ、マツ
花粉（雑草）	カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ
動物上皮	ネコ、イヌ、マウス
室内塵（ダニ）	ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ、コナヒョウヒダニ
昆虫	ゴキブリ、ガ、ヤブカ
ハチ	アシナガ、ミツバチ、スズメバチ
食物 I	牛乳、卵白、小麦、ピーナッツ、大豆
食物 II	牛肉、マグロ、サバ、イクラ、エビ
穀物	ゴマ、ソバ、米
野菜・果物	トマト、セロリ、リンゴ、バナナ、キウイ
View アレルギー36	ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ、スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバ、カモガヤ、ブタクサ、ヨモギ、アルテルナリア、アスペルギルス、カンジダ、マラセチア、ネコ、イヌ、ゴキブリ、ガ、ラテックス、牛乳、卵白、小麦、ピーナッツ、大豆、ゴマ、ソバ、米、オボムコイド、リンゴ、キウイ、牛肉、鶏肉、エビ、カニ、サバ、サケ、マグロ
非特異的IgE	IgE抗体



連載!

まるまる

入門

# 似顔絵編 第1回

## サンドウィッチマンを描いてみよう

今回からこのコーナーでは似顔絵に挑戦しましょう。似顔絵を描きながら、あなたの感性を磨き、コミュニケーション能力の向上や観察眼を養うことも出来ます。ここでは宮城県にゆかりのある有名人をピックアップ! 初回はサンドウィッチマンのお二人を描いていきましょう。



### 1. 資料から全体の印象をつかむ

出来る限りたくさん資料写真を見ながら、大まかな形をとらえましょう。サンドウィッチマンさんのお二人の場合、伊達さんの丸い顔と富澤さんの角張った顔という対照的な違いをとらえましょう。



### 2. 顔のパーツを描く

鼻から描き始めます。鼻は顔の中心なので、鼻の位置が決まると目や口など他のパーツの位置が決まるため、似顔絵では鼻の位置がとても大事なのです。伊達さんは顔のパーツを中心寄りに、丸顔のふんわりとした印象を強調します。富澤さんは顔のパーツを上に乗せ、重たそうな目尻、角張った輪郭を表現します。



### 3. ペン入れ

下描きをベースにはっきりした線を入れます。ペンを使う方が多いですが、私は柔らかさを出すためにグレーの色鉛筆を使います。とらえた特徴をこの段階でより強調しましょう。似顔絵では写実的に描くことだけでなく、「あなたにどう見えたか」という感性を加えることも忘れなく。



### 4. 色付け

眉毛は表情が出やすいので、早めに塗ってしまいましょう。肌は大きな筆で大胆に。色は普通の絵の具の肌色(うすだいたい)に白や茶を混ぜて色合いを調節します。光の当たる部分を塗り残す大胆さや、ベースの色に茶を足して影を塗ることも楽しみましょう。伊達さんの金髪は黄土色をベースに金を少々。衣装にも気を配ってみてください。また頬に赤みを入れるとにこやかに仕上がりますよ。



がんじー (似顔絵作家)

- 日本似顔絵師協会 正会員
- NHK文化センター(仙台・山形・福島) 似顔絵講座 講師
- 専門学校 デジタルアーツ仙台 まんがアニメ科 講師
- 似顔絵画家の国際団体 ISCA (International Society of Caricature Artists) プロ会員

### ポイント

#### 形をどうやって捉えるか

資料写真をじっくり眺めていると、自然と形が見えてきます。見えてきた形を、丸や四角、三角などのシンプルな形に当てはめて捉えるのがコツです。1枚の写真よりもたくさん写真を用意したほうが特徴をとらえやすくなります。



完成!

## 似顔絵師の目のつけどころ

### 似顔絵にコミュニケーションは必要?

似顔絵は写実的に描く絵画とは違い、描き手の感性とモデルの個性とが色濃く作品に影響します。そのため、描き手とモデルの個性を融合しなければなりません。そこで必要なのがコミュニケーションです。限られた時間の中でモデルとどれだけ濃密なコミュニケーションを取れるのかが、作品の出来に大きく影響します。

似顔絵ですから「似ている」ことはもちろん大切ですが、それは技術面の話。作品の仕上がりや魅力には、良質なコミュニケーションが不可欠なのです。

がんじースタジオ株式会社 本社スタジオ 〒980-0004 仙台市青葉区宮町1丁目4-12  
電話 022-395-7626 Eメール sendai-nigaoeya@wine.ocn.ne.jp

### TOPIC 1

## 平成 27 年度予防医学調査研究助成金

当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ毎年、助成事業を実施しております。学術専門委員会を開催し、研究助成申請内容について審査・検討した結果、平成 27 年度は下記の 5 団体へ研究助成金を交付いたしました。

課 題	助成金交付先
Body Mass Index と要介護発生に関する前向きコホート研究	東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 (遠又 靖丈)
肺結核患者における NAT2 遺伝子多型と予後の検討	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座 感染制御・検査診断学分野 (賀来 満夫)
冠動脈疾患親和性心理行動特性と心血管イベント発生における動脈硬化の進展に関する stiffness parameter を応用した予防医学的研究	東北大学加齢医学研究所 心臓病電子医学分野 (山家 智之)
TP53 ステータスの臨床応用をめざした簡便な診断システムの開発	東北大学加齢医学研究所 臨床腫瘍学分野 (石岡 千加史)
全身性エリテマトーデス (SLE) に関する眼病変に関する疫学調査	東北大学大学院医学系研究科 血液・免疫病学分野 (石井 智徳)

### TOPIC 2

## 平成 27 年度第一回理事会



と き：平成 27 年 6 月 9 日 (火)  
と ころ：ホテルメトロポリタン仙台  
「平成 26 年度事業報告書」「平成 26 年度決算書類」「公益目的支出計画実施報告書」等について、原案どおり承認されました。

### TOPIC 3

## 平成 27 年度第一回評議員会

と き：平成 27 年 6 月 23 日 (火)  
と ころ：ホテルメトロポリタン仙台  
「平成 26 年度事業報告書」「公益目的支出計画実施報告書」等について報告、また、「平成 26 年度決算書類」、任期満了に伴う「理事・監事の選任」について、原案どおり承認されました。



## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131  
FAX 022-233-7104

仙台市青葉区貝ヶ森 4 丁目 3 番 1 号

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

TEL 022-262-2621  
FAX 022-262-6686

仙台市青葉区上杉 1 丁目 6 番 6 号

