



山梨県
健康管理事業団

だより

平成20年12・1月号

- ・レディース健診
- ・検診のあれこれ 不思議
- ・季節の健康管理
- ・ほっとほっと情報

発行：財団法人山梨県健康管理事業団
〒400-0034 甲府市宝1丁目4-16
TEL：055-225-2804 FAX：055-225-2809

謹賀新年



☆☆レディース健診☆☆

事業団では、11月～3月の期間、レディース健診を実施しております。スタッフは、子宮がん検診の医師以外は、女性スタッフのみで対応しております。

乳がんの早期発見は“月に1度の自己検診”と“定期検診”が重要です。

今年から子宮がんも一緒に検診ができるようになりました。この機会に是非受けましょう。



Pink Ribbon

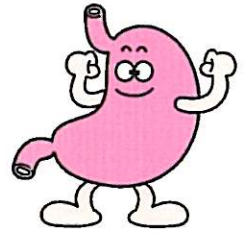
ピンクリボン (Pink ribbon) とは、乳がんの撲滅、検診の早期受診を啓蒙・推進するために行われる世界規模のキャンペーン、もしくはそのシンボルです。

日本人女性のうち、乳がんを発症する割合は約20人に1人と言われており、また、乳がんによって死亡する女性の数は年間約1万人弱とされています。



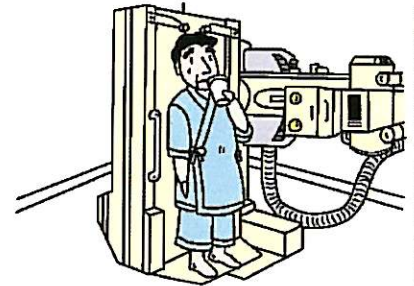
検診のあれこれ 不思議!?

—胃X線検査—



なぜ、発泡剤を飲んだらゲップを我慢しないとイケないのか?

胃X線検査は、胃の粘膜に付着させる白い液体の硫酸バリウム懸濁液と胃を膨らませるための発泡剤を飲んで検査を行います。胃は管腔臓器であり、飲食していなければ膨らまず前の風船みたいに縮んでいます。このままの状態ではどんなにバリウムを飲んだところで小さな病変は見つかりません。しかし、発泡剤を飲むことで胃は大きく膨らみ、胃の粘膜の最小単位（胃小区）まで撮影できることとなります。透視、撮影をするにあたっては粘膜を造影しなければよい検査はできません。ここで白い液体、バリウムが登場するわけです。



前夜の飲食を最後に検査が終わるまでは絶食状態で検査となります。胃に内容物があると死角が生まれ見落としの原因となります。水分もいけません。バリウムは適正濃度に調整してあるため、胃の中に水分があるとせっかくのバリウムが薄くなってしまいます。ほんの一口水を飲んだ場合でも写真の写りが全く違ってきます。血圧の薬を飲む場合には、検診の2・3時間前に飲むようにしましょう。

なぜ、寝台がグルグル動くのか?

胃の粘膜には胃液が付いているため、バリウムを飲んだだけでは胃小区（胃の粘膜の粘膜襞を形成している多数の浅い溝）には付着しません。しかし、回転・体動をすることで胃液を落として粘膜にバリウムが付着します。回転にはある程度のスピードが必要となってきます。

胃はそれぞれ違った形をしています。透視を見ながら、右や左をむいて体位変換を行い、その人に合わせて角度を変えながら全体を撮影します。汗だくになってお帰りになる方もいらっしゃいますのでかなりの運動量だと思いますが、よい検査を受けていただくためには受診者の協力も必要不可欠です。

季節の行事 節分

節分とは「季節を分ける」ことを意味していて、各季節の始まりの日の前日を指します。江戸時代以降は立春の前日を指すようになりました。

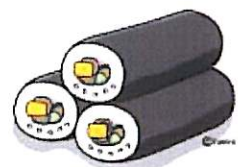
炒った大豆を撒き、蒔かれた豆を、自分の年齢（数え年）の数だけ食べます。また、自分の年の数の1つ多くを食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあるところもあります。豆を撒くことには、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあります。



節分の日に食べる巻き寿司を「恵方寿司」という

節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じて願い事を思い浮かべながら太巻きをまるかじりするのが習わしとされています。

商売繁盛、無病息災、願い事が叶う、その年必ず幸運が訪れる、厄落とし等の意味を持つともされています。七福神に因んで、かんぴょう、きゅうり、しいたけ、だし巻き、うなぎでんぷん等七種類の具を入れて、福を食べるという意味合いもあります。



※因みに2009年の恵方は「東北東」です。

健康管理

健康と飲酒 ～美味しい酔い方～

お酒を飲む機会が多かった年末年始、どのくらい飲みましたか？

ビールは古代メソポタミア文明で生まれたもので、パンを砕いて水に入れ発酵させて作られていました。当時は栄養が豊富で水よりも安全な飲み物とされ、中世ヨーロッパになると医療にも利用されていました。現在ではビール（飲酒）と健康の関係は医学的にも解明されています。

「酒は百薬の長」と言われるように、適量の飲酒は心臓病や脳卒中の予防効果があります。これは、動脈硬化を防ぐ効果があるHDLコレステロール（善玉コレステロール）を上昇させ、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）を下げる作用、ストレスを解消させる作用等によるためと考えられています。しかし、これはあくまで適量の飲酒が条件で、過度の飲酒は健康を害する危険性を高めてしまいます。

ビールの適正な飲酒量は一日350ml 1缶で2～3本（日本酒換算で1合～2合）とされていますが、健康に良いからといってお酒に弱い人が無理に飲むべきではありません。

お酒に「強い」「弱い」は遺伝によって決まっており、鍛えて強くなるものではありません。アルコールは体内に入ると、肝臓でアセトアルデヒドとなり酢酸に分解されますが、この時に働くアセトアルデヒド脱水素酵素の活性の有無によりアルコールの代謝能力が決まります。日本人の約40%は活性の弱い「低活性型」でお酒に弱く、4%が全くない「不活性型」で全くお酒が飲めない人だと言われています。

遺伝の他にも、体重、性別、年齢がアルコールの代謝能力に影響するので、お酒の適量は個人によって違います。美味しいビールと楽しく付き合うためにも自分の適量を知り、上手に飲んで健康増進につなげましょう。



笑う門には福来る

落ち込んだり、悩んだりしていても、お笑い番組などを見てひとしきり笑った後は、楽しい気分になり、気持ちも前向きになっているものです。「笑い」には、呼吸を活発にするなどさまざまな作用がありますが、脳にとっての一番の効果は、ストレスを解消してくれることでしょう。笑いによってストレスから解消され、脳がリフレッシュすると、新しいことに取り組んだり、新たな考えが浮かんだりする力が生まれやすくなるのです。

笑いは、脳にも体にもよい影響をもたらします。1日1回は笑って、ストレスを吹き飛ばしましょう。我を忘れるくらい大きな声を出して笑うと、ストレス解消効果はより大きくなります。

日々、楽しみを見つけながら過ごすことを心がけると、笑う機会も自然に増えていくものです。楽しく笑って素敵な一年にしましょう。

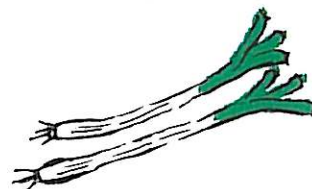




冬のねぎは、甘くて、とろり。至福の味わい。

11～2月の時期の寒さや霜に当たったねぎは、甘さ、柔らかさが増し、加熱調理をすると、とろみもしっかり出ます。

ねぎの良品は、白い部分が長くてつやがあること、白い部分と緑の部分との境界がはっきりしていることが条件です。軽く押しみてしっかりとした堅さがあり、ずっしりと重いものは、巻きがしっかりしていて、層の数が多い証拠です。白い部分が緑がかかったものは、辛みが強くて肉質が堅いので注意しましょう。



<ねぎの底力>

香り成分のアリシンやビタミンCが疲労回復、かぜ予防に役立ちます。

ねぎの白い部分には、特有の香りと辛みの成分があるアリシンが多く含まれています。アリシンにはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。疲労回復に役立つほか、抗酸化作用も期待できます。アリシンは揮発性成分なので、水にさらしすぎたり、長い時間加熱しないようにしてください。このほか、ビタミンC、カルシウムなども豊富に含んでいます。

白い部分、緑の部分ともにビタミンCが豊富で、血管を健康に保つ効果が期待できます。また、カルシウムは骨の健康に役立ちます。

<NHK今日の健康 1月号より>

事業団からのお知らせ



当事業団施設において次の健診・検査を実施しています。

◎ 甲府市の個別方式による健診を受け付けています ◎

時間 8:30～、9:00～、9:30～

健診日 1月13日(火)、1月19日(月)、1月28日(水)、1月30日(金)
2月2日(月)、2月4日(水)

◎ レディース健診を受け付けています ◎

時間 14時～

健診日 1月: 9日(金)、13日(火)、17日(土)、19日(月)、28日(水)、
30日(金)
2月: 2日(月)、4日(水)、6日(金)、9日(月)、18日(水)、21日(土)、
24日(火)、
3月: 1日(日)

※1月17日(土)、2月21日(土)、3月1日(日) 10:00～

◎ エイズの即日検査を受け付けています ◎

4月から毎月3～11回のエイズ即日検査を行っています。検査の時間は平日夜間【16時～19時】、土曜日【14時～19時】、日曜日【13時～18時】となっており、すべて予約制です。検査を希望の方は匿名、無料で受けられます。(ただし、感染が考えられる時期から3ヶ月以上経過した人)

エイズ専用ダイヤル 055-244-5555

(平日の午後1時～5時まで)



詳しい検査は山梨県健康管理事業団ホームページをご覧下さるか、電話でお問い合わせください。

ホームページ

<http://www.y-kenkou.or.jp>

健診のお問い合わせ・お申込みは **055-225-2800**

(平日の午前9時～午後5時まで)