

健康 かいはつ

//////////////////// もくじ //////////////////////

2……コラム『オアシス』

3……ドクターより

4・5……センターだより

6・7……健康らいふ『運動編』『食生活編』

—vol.94—

春夏号

一般財団法人 下越総合健康開発センター 健康情報誌



ひまわり
明るい太陽のように華やかな向日葵



一般財団法人 下越総合健康開発センター

備え



元日夕方方に石川県能登地方を大きな地震が襲いました。新型コロナウイルス感染症も消失はしておりませんが、世の中の雰囲気は前を向いて進もうと落ち着きを取り戻しつつある中、正月くらいは穏やかに過ごしたいと思っていた矢先の出来事でした。被災された皆様におかれましては、この原稿を執筆している現在でも、今後の不安や不自由な生活で大変なストレスがかかっていると思います。一日も早い生活の再建と被災地の復旧復興をお祈りいたします。

さて、過去の阪神淡路大震災や東日本大震災のように、大きな震災が起こり避難所生活となった場合、お口のお手入れに手が回らなくなる可能性があります。一日一日を生活するのに精一杯の状態ですので、生命に直接関わらない事が後回

しになる状況は理解できません。しかしその結果、不衛生な状態が続けば、むし歯や歯周病の重症化や、誤嚥性肺炎のリスクが上昇します。ただでさえ不自由な生活でストレスが高まり体の免疫力が低下しているのに、さらにその状況に拍車がかかる可能性があります。

そのような事を少しでも防ぐために、被災地の避難所等においては様々な支援チームが入り、被災された皆様の生活や健康を支援しています。歯科分野の一つとしてはJDAT(日本災害歯科支援チーム)があります。こちらは、災害発生後おおむね72時間以降に地域歯科保健医療専門職により行われる、緊急災害歯科医療や避難所等における口腔衛生を中心とした公衆衛生活動を支援することを通じて被災者の健康を守り、

地域歯科医療の復旧を支援すること等を目的として創設され活動しています。(日本歯科医師会HPより引用)

また、自分で出来るいつ起こるかわからない災害への備えとしては、歯磨きをする際に鏡を見て歯石が付いていないか、歯肉が腫れていないか、日頃からよく観察をして頂きたいと思います。普段から健康管理に気をつかい少しでも気になる事がありましたら、かかりつけ歯科医師に相談して頂き、早期発見、早期治療を心掛けて頂けたら幸いです。また、今回のような災害への備えとして防災グッズを見直し、これから準備する際には歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、義歯ブラシ等の口腔ケア用品も入れて頂けたらいいと思います。



山崎歯科医院
院長

(下越総合健康開発
センター 監事)

山崎 たいすけ 太亮

熱中症について

近年、地球温暖化の影響で熱中症の搬送件数、死亡数が増えています。今年も猛暑となることが予想されていますが、熱中症に関して注意すること、を少し述べたいと思います。

熱中症のメカニズム

熱中症を考えると、気温だけに注目するのは軽率です。私たちは食べ物を体内に取り入れ、それを基に常に熱を産生しています。一方でその熱を逃がすことによって体温を一定に保っています。気温が高ければ熱は逃げにくくなり、更に高ければ外から体内に入ってくるようになります。そこで皮膚の血流を増やし、汗をかくことで逃がす熱を増やそうとします。体内での血液の分布が変わるため、低血圧になったり、脳の血流が減少してめまいや失神を起こすこともあります。また脱水となり倦怠感、こむら返りを起こしたりします。適切な処置が

されず、体温が上昇し続けると細胞や蛋白質に変化が起きて重症化してしまいます。今述べただけでも様々な要因が関わっていることがわかります。①気温、湿度、閉め切った室内などの環境要因、②栄養、体調、持病などの体の要因、③スポーツ、屋外作業、水分補給などの行動要因などではできませんが、気温が高いのは注目されやすい要因の一つですが、こうした様々な要因によって熱中症は引き起こされます。真夏だけでなく梅雨時に見られるのは湿度の影響です。老人や赤ちゃんでは体力がないという体の要因が大きな原因となります。

熱中症にならないための対策

- ・エアコンや扇風機を上手に使い、暑さを避けます。
- ・暑さに備えた体作りをし、こまめに水分、塩分を補給します。

- ・社会問題となっている車内の子供の事故には大人の方の注意が必要です。

いざというときの対応

- ・意識がなければ119番に通報します。意識があり以下に述べる対応が可能な時は慌てて救急車を呼ぶ必要はありません。
- ・涼しい場所へ移動して、衣服をゆるめます。濡れたタオルで首、脇の下、太腿の付け根を冷やすなどして体温を下げます。
- ・水分が飲めるようなら補給します。

地球温暖化に対して、私たち一人一人にできることを実践するとともに、猛暑に打ち勝つ体力づくりに努め、楽しい夏となるようにしましょう。

新潟県立新発田病院
(救命救急センター長)

木下 秀則

「健康をかいはずする人々」第3回は診療放射線技師についてご紹介します。

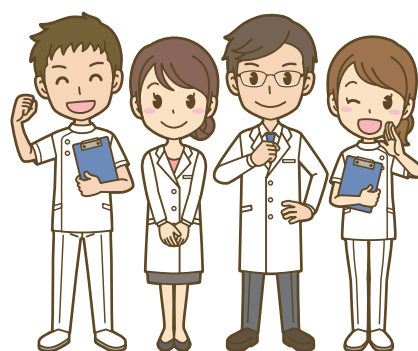
診療放射線技師は「画像を撮影する」時代から「画像を読み取る」ことが必要とされる時代に変わり、より多くの知識や技術が求められるようになっていきます。

下越総合健康開発センターでは放射線課において様々な検査を行っています。今回は診療放射線技師に業務について聞きました。



健康を かいはず する人々

第3回 診療放射線技師



放射線課

須戸 里美

診療放射線技師とは、医療機関や健診施設において医師の指示のもとで放射線を用いた検査や画像診断、治療などに携わる医療技術職です。以前はレントゲン技師と呼ばれていた時代もありました。

放射線の取り扱いには特別な注意が必要なため、日本では医師と歯科医師以外で人体に放射線を照射することが認められているのは診療放射線技師のみです。

診療放射線技師の「診療」とは「診断」と「治療」を指します。診療放射線技師が携わる業務は幅広く、一般X線撮影（レントゲン）以外にも乳房X線撮影（マンモグラフィ）や消化管造影検査、CT検査、MRI検査、骨密度検査、さらに、がんの三大療法の一つである放射線治療などもあります。

また、放射線技師の業務の場として、病院やクリニック以外に、当センターのような健診施設があります。施設内だけでなく、企業や学校、市町村に検診車で出向き、胸部検診や胃部検診、マンモグラフィ検査、骨密

度検査などを行います。放射線を使用した診断や治療は、現代医学には欠かせない技術となっており、健診施設における診療放射線技師は地域住民の健康を守るための大切な役割を担う職種です。

高齢化がますます進み、健康寿命を延ばすことへの関心も高まっています。病気の予防や早期発見・早期治療の重要性が改めて強調されるなか、健康診断に携わる診療放射線技師の役割はますます増えそうです。

医療従事者の中でも診療放射線技師は男性の多い職種ですが、近年は、マンモグラフィ検査など、女性に対する検査ニーズが増えているため、女性技師への需要も高まっています。

診療放射線技師は、主に機械を操作する印象が強いかもしれませんが、しかし実際には、検査を受ける方それぞれに、最も良い方法を探りながら検査や治療を行うため、人との関わりが多い仕事です。医師の依頼の意図を正しく理解してより良い画像を提供するために医療の幅広い知識を持つことが大切です。



当センターでは、胃がん検診、マンモグラフィ検査、CT検査における各種専門機関の認定を取得した技師によって検査が行われており、認定の取得後も、診断に適した画像を提供できるよう日々研鑽を重ねています。また、定期的に外部機関による審査を受けており、撮影した画像は「良質である」と評価をいただいています。

当センターでは、以下のような検査を行っています。

胸部X線検査

人間ドック健診、職域検診において主に肺の病気(肺がん、肺結核、肺炎等)の診断に重要な役割を担っています。

胃部X線検査

人間ドック健診、職域検診、住民検診を行っています。

胃の内側の壁にバリウムを付着させ、胃の粘膜やヒダを写し出します。胃がんは粘膜から発生するため、その異常の有無を検査することで、早期胃がんの発見につながります。

マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

人間ドック健診のオプション検査、職域検診、住民検診を行っています。

早期乳がんをはじめとする乳房にできる病気のほとんどを見つけることができます。特に早期乳がんの唯一のサインである小さな石灰化を鮮明に写し出せるのが大きな特徴です。

CT検査

人間ドック健診のオプション検査として、低線量肺がんCT検査と腹部CTによる内臓脂肪検査を行っています。低線量肺がん

CT検査は、胸部X線検査では写らないような小さな病変も写し出すことができます。

骨粗しょう症検査(骨密度検査)

人間ドック健診のオプション検査や女性の住民検診を行っています。ごく少ないX線を骨に当て、どのくらい吸収されたかによって骨密度を測定します。

その他にも、マンモグラフィ検査、CT検査、骨粗しょう症検査では、近隣の医療機関からの依頼による検査も行っています。

また、マンモグラフィ検査では、年齢を問わず受診していただける、「個別乳がん検診」も行っています。

下越総合健康開発センターでは常時10〜12名の診療放射線技師が、それぞれ培った経験・知識を活かし、病気の早期発見に向けて様々な仕事に取り組み、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

あなたも、私たちと一緒に健康を「かいはつ」してみませんか？

第4回は 福祉・サービス事業に携わる スタッフについてです



検査に対する不安や、「病気が見つかったらどうしよう」、「がんかもしれない」と不安に思っている方もいらっしゃると思います。そういった方々の不安や緊張を少しでも和らげて、リラックスして検査を受けていただく環境を作るのも私たちの大切な仕事です。

より良い画像を撮影するためにはスキルアップや経験は欠かせません。自分の経験や勉強のすべてを受診される方々へ還元できることが、何よりのやりがいです。



『おうちジム』のポイント

- 十分な広さを確保する
 - 滑って転倒しないように対策を
 - 水分補給はしっかりと
- 運動はハードにしすぎるとケガにつながります。体力や体調に合わせて無理せず適度に行いましょう。

さあ、夏がやってきます！
暑い時に外へ出るのは大変！でも体力や筋力は維持したいですね。
そんなときは涼しい部屋で『おうちジム』を始めましょう！



やってみよう！

ストレッチでケガ予防

息を止めずに**各30秒、2～3セット**



ゆっくり**各10回**動かして

肩まわりをやわらかく

- ①両腕を横から ②自分に抱きつくように肩を抱きしめる



背中のコリをほぐす

①バンザイから



②ひじをわき腹につけるような気持ちでおろしてくる

股関節をなめらかに

ゆっくりと左右に体重移動

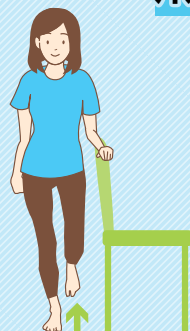


楽しく**バランス運動**

最初は何かにつかまって行いましょう
片足30秒～1分、2～3セット

まずはこちら

床から5cm～10cmほど
片足を上げる



レベルアップ

ひざは
軽く曲げる

頭からかかとまで
一直線になるように



ほんの数分ずつでも大丈夫。

一日の中で少しずつ行い、活動量を増やしましょう。積み重ねが大切です！



後編(95号)につづく!!

暑さに負けない！
熱中症予防の
ための食生活管理栄養士
鈴木 友美

蒸し暑い季節になってきました。この時期に気を付けたいのが熱中症です。

暑さで食欲が落ちやすい夏場は、食事を抜きがちですが、このような食事が続くと、栄養のバランスが崩れ、不調を招く原因となってしまう。また、体力低下につながる恐れもあり、熱中症になりやすい状況を作り出してしまいます。

暑い時を乗り切れるように食生活のポイントを抑えて、しっかりと対策をしていきましょう！

熱中症 予防の食事のポイント

01

朝ごはんをしっかり食べよう！

人は寝ている間に500mlほど汗や呼吸で水分が失われています。

起床時は「脱水気味」になっているので、朝ごはんを食べることで水分だけでなく塩分も補給することができます。

食欲が落ちてしまう時期は作ることもおっくうになりがちです。おにぎりとお味噌汁などでも充分ですので、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



02

のどが渇く前に水分補給！

起床後や食事の前後などこまめに水分を補給するようにしましょう。

こまめに飲むことで吸収がよくなり、体内に水分を維持することができます。

缶コーヒーや清涼飲料には砂糖が多く含まれており、肥満の原因となるため水や麦茶を飲むようにしましょう。



03

アルコールは控える！

大量の飲酒はアルコールの分解に水分を使うことに加え利尿作用があります。

普段より脱水状態になるため注意が必要です。

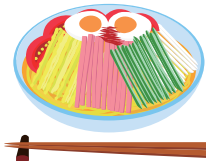


04

栄養に配慮した食事をとろう！

暑い夏場は麺類など、さっぱりしたものを選びがちですが、炭水化物のみにならないように気をつけましょう。

タンパク質や野菜も一緒に食べるようにし、バランスをとしましょう。



05

香味野菜、香辛料を上手に使い食欲UP！

大葉やミョウガなどの香味野菜や、コショウやカレー粉などの香辛料は食欲を増進してくれます。



しっかり対策をとって、
熱中症にならないように
予防しましょう！



人間ドック健診は早期発見の一步先を目指します！

多くの検査項目を行い病気の早期発見を目的としていますが、また、病気を引き起こす可能性のあるリスク因子を早い段階で見つけ予防に繋げるのが人間ドック健診です。1年に1回人間ドック健診を受けませんか？

精度の高い検査が評価されています

- 全国労働衛生団体連合会、日本人間ドック学会が実施している「令和5年度精度管理調査」において、「胸部X線検査」「腹部超音波検査」「胃部X線検査」で最高評価である“優”と評価されました。
- 日本乳がん検診精度管理中央機構による“マンモグラフィ検診施設・画像認定”を取得。
- 細胞診検査の精度管理を認定する“公益財団法人日本臨床細胞学会施設認定”を取得。

お客様に安心して受診していただくために笑顔と真心を大切に、同時に精度の高い検査を実施してより質の高い健診を目指しています。

〈お問い合わせ先〉 人間ドック健診課 ☎0254-23-8370

パソコン・スマホから
ネット予約できます!!



無料でWi-Fiが
ご利用
いただけます

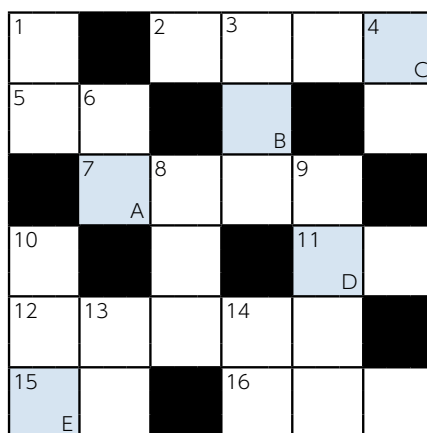
タテのカギ

- 1 地面の下のこと。〇〇鉄。〇〇街。
- 3 緑豆や大豆などを水につけて、暗い所で芽を出させたもの。
- 4 不注意や事故などで受けた傷。
- 6 自分の金でまかなう費用。
- 8 危ないさま。悪いことが起こるおそれがあること。
- 9 踊りを踊る人、または踊りを職業としている人。川端康成の小説「伊豆の〇〇〇〇」。
- 10 真剣であるさま。真心のあるさま。誠実な様子。
- 13 お茶うけやおやつなどにする間食用の食べ物。あめ玉、まんじゅう、ケーキなど。
- 14 胸の側面で、腕の付け根のすぐ下のところ。

ヨコのカギ

- 2 寒さのために皮膚の血管が麻痺して起こる軽度の凍傷。
- 5 家庭生活を営むためのいろいろな仕事。掃除、炊事、洗濯、育児など。
- 7 潮が引いて海水の水位が低くなり、海岸線が沖に退いていく現象。下げ潮。
- 11 水でやわらかくなっている土。
- 12 一日の仕事や授業の予定を割り当てること。または、その予定を書いた表。
- 15 米・麦などを炊いたもの。ご飯。
- 16 山林の木を切り出すこと。またそれを職業とする人。

郵便ハガキに答えを書いてお送りください。
抽選で10名の方にクオカードをプレゼント。
たくさんのご応募をお待ちしています。



クロスワードパズルを解いて、A〜Eをつなげて答えを完成させてください。

答え A B C D E

クロスワードパズル

前回 (vol.93) の答え

ユ キ マ ツ リ

応募総数 240 名 正解者数 239 名

厳正な抽選の結果、次の10名の方が当選されました。

中島三重子様 藤田 朔葉様 田中 夏暉様 伊藤美代子様
宮野 和世様 渡辺由佳子様 菅 直子様 伊藤 栄子様
吉村 愛美様 飯沼 悦子様

応募締め切り 6月28日(金) 消印有効

*お預かりした個人情報
は賞品の発送のみに使
用し、承諾なく第三者
に提供することはありません。

答え 〇〇〇〇〇〇
郵便番号
住所
氏名(ふりがな)
年齢
ご意見・ご感想
当選者発表時、お名前を
公表されたくない方はその旨
ご記入ください。

63 957-8577

新発田市本町4-16-83
下越総合健康開発センター
健康かいほつ
「クロスワード」係

「健康かいほつ」では、
健康に関するテーマや
取り上げてほしい内容を
募集しています

(採用された方には、粗品をプレゼント)

一般財団法人 下越総合健康開発センター
「健康かいほつ」編集係

〒957-8577
新発田市本町4-16-83

TEL 0254-24-1145

FAX 0254-22-0492

Eメール kikaku06@kenkokaihatu.or.jp

ホームページ http://www.kenkokaihatu.or.jp



大澤 和也

今では、撮影と一緒に歩くことは無
くなりましたが、実家に帰ると、撮り
ためた写真を見せてくれます。昔は写
真に全く興味がありませんでしたが、
今見ると写真の良さが少し分かった気
がします。退屈だった時間も今となっ
ては、良き思い出です。

私は待ち時間に公園で遊んでいまし
たが、飽きて来て、「そろそろ帰りたい」
と言っても、伯父は「あの雲が切れるま
で」とか、「風が止んだら」などと撮影が終
わらず、なかなか帰らせてもらえませ
ん。伯父は時間を忘れて撮影に夢中で
したが、小学生の私にとっては退屈な
時間でした。

私が小学生くらいの頃、写真撮影が
趣味の伯父と県内外いろいろな撮影ス
ポットと一緒にきました。今頃の時
期は、花菖蒲が見頃で、夜には蛍がた
くさん飛んでいる公園でよく撮影をし
ていました。

編集後記