

# 健診便り冬号 Vol.12 御所病院 健康管理センター

胃の健康 ノロウィルス 健診結果 AICS 禁煙 健康レシピ

明けまして御目出とうございます

早いもので御所病院健康管理センターが設立されて3年が過ぎました。数多くの皆様に健診をお受け頂き、改めて御礼を申し上げます。地域に根ざした信頼できる健康管理センターとして質の高い健診を提供できるようになってきていると感じます。今後も「安心・安全」をモットーに、スタッフ一同より一層気を引き締めて、皆様の健康管理に役立てるよう努めてまいります。

本年も、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

健康管理センター 竹岡 宏

## 胃もたれや二日酔いを防ぐコツ

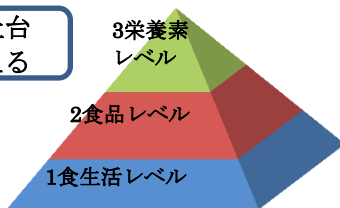
新年を迎え、まだまだ外食や飲食の機会も多いことと思います。胃の調子を崩さず元気に食コンデショニングしましょう。

胃の状態は消化に大きく影響します。

胃の働きが弱くなると胃もたれるだけではなく、栄養素の吸収率も落ちるので、さまざまな体調不良を招きやすくなります。まずは、胃の調子をチェックし

てみましょう。

食事は土台から整える



### “胃のお疲れ度” チェック!

- ・朝、胃もたれていることがある
- ・食間が空いても空腹を感じない
- ・二日酔いしやすい
- ・年末年始に体調を崩す
- ・顔や体がむくみやすい



チェックのつく項目の多い人は、胃の調子を崩しやすい状態です。食生活を見直すことで、元気な胃を保つことができます

### 食生活レベルの整え方

夜が会食の日は昼食はきちんととる

21時以降は血糖値があがりやすくなるので糖質を含まない蒸留酒

(焼酎・ウイスキー) 糖質0ビールにしましょう。つまみも気をつけて!

### 食品レベルの整え方

外食では主菜が肉に偏り、野菜も不足しがちです。自宅では、ごはんが主食の献立にし、主菜は魚・豆腐・卵がおすすです。

### 栄養素レベル

特定の体調に効果のあるサプリメント



- ・会食後は早めに体調をリセット  
早く休んで、いつもの時間に起床  
(睡眠やや短くなくても)

- ・朝食後の果物でむくみ  
アルコール、塩分でむくんだ状態を果物のカリウムで排泄
- ・水分補給で二日酔い防止  
アルコールの利尿作用で体はカラカラ。水分補給しましょう。



## ノロウィルス

季節性がはっきりしていて、冬の感染性胃腸炎 食中毒の原因となります。毎年インフルエンザに先駆けて患者発生が多くなり、インフルエンザがはやるとノロウィルスはやや静かになり、インフルエンザが静かになってくるころに再び患者発生が少し多くなります。潜伏期間は1~2日 嘔吐・下痢が主な症状。3~7日で症状が消失しても3~4週は便に菌が排出されるため感染源として注意が必要です。

### 次亜塩素酸ナトリウムで消毒



水5Lに対し市販のハイターキャップ1杯

### 日頃の感染対策

ノロウィルスに対する感染対策としては、ウィルスを口に入れないことが最も重要です。ウィルスを口に入れないための有効な3つの手段です。



- ・帰宅時に正しい手洗い・うがい  
食事前・トイレ後の正しい手洗い



- ・十分に加熱した食品を摂取



- ・調理器具・共有で使用する箇所の除菌  
まな板・包丁・食器・ふきんは煮沸消毒(85℃以上で1分以上)

## 健診結果を活かしましょう



健康診断は、定期的に受けることが大切ですが、受けたままでは意味がありません。健診結果を受け取ったら、異常をみるだけではなく、前年のデータと比べて数値がどう変化しているか、医師の指導はどうかチェックすることが重要です。  
※要精検の通知があれば、放置せずに受け、治療が必要なら受診しましょう。

健診結果に記載されている判定区分を理解しましょう。

A 異常なし	今回の検査で異常は認められない
B 軽度異常	特に問題となる異常はない
C 経過観察 要再検査	病気へと進行する恐れあり、生活を見直し通知がきたら、必ず受ける
D 要精密検査 要治療	精密検査や治療が必要 早めに医療機関へ
E 治療継続	現在、薬物治療中

日本人間ドック学会では、健診結果を左記の 5 段階に区分しています。自分の検査結果がどの区分に当たるか確認し判定に従って行動してください。



しかし！判定基準内で「異常なし」なら安心というわけではありません。前回より少しずつ数値があがってきているなら要注意。塩分に注意したり、今より多めに歩くなど、生活習慣を見直しましょう。

## 禁煙コラム第9話

### 自分への影響

①発がん性・末梢血管の収縮作用・依存性・酸素の運搬障害・刺激による咳 痰

②顔が黒ずむ「スモーカーズフェイス」

喫煙により血行を悪くしてメラニン色素の代謝に関連するビタミンCを体内で余分に消費。長年喫煙することで顔がどす黒くなります。



### 他人への影響

①流産・早産が起こりやすい

②母乳を介して子がニコチンを摂取

③タバコは自分はもちろん、他人にも害を与えてしまいます。国立がんセンターによると受動喫煙の影響で、年 6,800 人も報告されています。**まさに、百害あって一利なしです。**

## 健康レシピ

クックパッドより

生姜たっぷり白菜と揚げのお味噌汁  
白菜の美味しい季節です。温まりましょう。



### 材料

- 白菜葉っぱ 3枚 (1/4カット)
- 薄揚げ 1枚
- 生姜 大きじ 1弱 (チューブでも)
- 細ネギ 少し
- 水 だし 味噌

- 1 水に細切りにした白菜 薄揚げ だしを入れて白菜が煮えるまでコトコト・・・
- 2 味噌と生姜を入れる
- 3 ネギをちらして出来上がり
- 4 すり胡麻をちらせばビタミン E 追加です。



## オプション検査のご案内

AICS (アミノインデックスがんスクリーニング検査) に**膵臓がん発症リスク**が追加されました。膵臓がんは『沈黙の臓器』と呼ばれ自覚症状が少なくやっかいです。



### AICS の特徴

わずか 5ml の採血で複数のがんリスクを測定することができます。

2015 年 11 月より

男性 AICS (5 種) 胃がん・肺がん・大腸がん・膵臓がん・前立腺がん

女性 AICS (6 種) 胃がん・肺がん・大腸がん・膵臓がん・乳がん

(子宮がん・卵巣がん) について評価します

ある程度進行しないと変化が見られない腫瘍マーカーと違い早期の異常に対する感度が高く、がんの組織型にも左右されません。詳しくはセンターにお尋ねください。

## スタッフ雑談

いのちの旅博物館で開催されている「医は仁術」をご覧になりましたか？  
なかなかの迫力でした。

「仁には思いやりという意味がある。つまり医療行為は元々人を思いやる心で行い、誰にでも等しく対処するのが医者である」ということを表すそうです。

う～ん深い



解体新書