



健診便り夏号 vol.14 御所病院 健康管理センター

男性更年期 クーポン 夏対策 禁煙 健康レシピ



陽射しが強くなり、暑さも本格的になりました。7月は、女郎花月・七夕月・涼月という名前をもっています。また、土用波・夕涼み・夕なぎなど、美しい言葉が多い季節ですが、気象庁によると西日本は暖かい空気に覆われやすく、夏の気温は高い見込みです。少しでも涼を求める工夫が大切です。

夏の“だるさ”を乗り切りましょう！

日本人は体質的に「ビタミン B1 が不足」と言われます。ビタミン B1 が不足すると、疲労・だるさ・足が重い・肩こり・居眠り・イライラなどの症状を招きやすくなります。ビタミン B1 は神経の働きや新陳代謝を円滑にするビタミンで、慢性疲労を防ぐ大変重要な成分です。また、ビタミン B2・ビタミン B6・ナイアシンなどのビタミン B 群と一緒にとったほうが、体内での働きが高まります。ゴーヤ・オクラ・枝豆・いかはビタミン B 群が豊富な食材です。



他にも・豚肉 うなぎ 玄米 大豆 小豆 みかん ひまわりの種 ごま 海苔・・たくさんあります。上手に取り入れましょう。

signature

男性更年期障害～LOH症候群～ (late-onset hypogonadism syndrome)



ホルモンの減少によっておこる更年期障害は男性にもあります。LOH症候群と言われ、女性の更年期障害と同様の症状が心身に現れます。「年のせい」と思っていた体の衰えや気力低下は、実は更年期だったのかもしれない。女性の場合は40歳代から急激に減少する女性ホルモンの影響で、さまざまな不調が現れますが、閉経を迎えることで分泌量が0になり、徐々に体が慣れて活発な日常がもどってきます。男性ホルモンも30歳代から減りはじめますが、0にはならず減り方も穏やかなので、自覚症状がないまま不調を抱える人が多いのです。



10カ条を実践して男性更年期を乗り切りましょう。

- 1 心身の緊張を和らげよう → 自分に心地よい感じる時間・場所の確保
- 2 積極的にリラックス → 楽しいと感じることをしましょう
- 3 メタボ男性は運動を習慣に → 休日は外に出て、体を動かしましょう
- 4 日々の食事をおいしく、楽しく → 何を食べるより、誰と食べる
- 5 ぐっすり眠り、すっきり目覚める → 寝る前にメール・テレビは禁止
- 6 男同志の友情を大切に → 男同志の語り合い、談笑
- 7 今こそおしゃれに → おしゃれは男性ホルモンがぐんぐん上がる
- 8 とことん凝り性になる → 自慢できる趣味は男性ホルモンが上昇
- 9 わっはは！大声で笑う → 男性ホルモン値が低いと微笑になる
- 10 ワクワク、ドキドキの毎日を → 冒険心はホルモンの分泌を活性化
やってみましょう☆

オプション検査のご案内



血液検査
です

男性腫瘍マーカーセット

消化器がん・肝臓がん・膵臓がん・前立腺がんの腫瘍マーカーを検査します。価格＝7000円

無料クーポンを利用しましょう

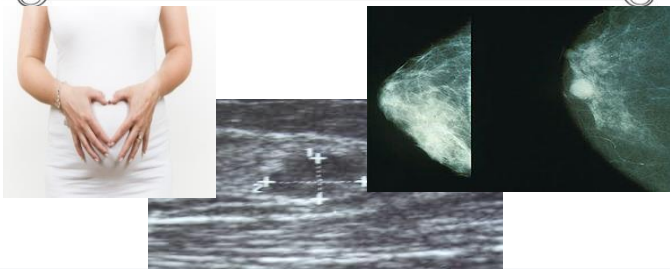
がんはわが国において、昭和 56 年から死亡原因の第 1 位であり、がんによる死亡者数は年間 30 万人を超える状況です。しかし診断と治療の進歩により早期発見・早期治療が可能となってきました。がんによる死亡者数を減少させるためには、がん検診の受診率をあげることが極めて重要・・・と厚生労働省の通達とともに、受診勧奨事業方策の一つとして、子宮頸がん・乳がん・大腸がんを対象とした無料クーポンが配布されています。

実施期間は各市町村が定めた有効期間です。

行橋市は H29 年 1/31 まで
北九州市は H29 年 3/21 まで

市町村により有効
期限が異なります

2015 年 11 月 40 代の女性を対象にした乳がん検診の大規模臨床試験でマンモグラフィ検査に超音波（エコー）検査を加えると、早期の乳がんの発見率が 1.5 倍に上がったとの結果が東北大教授らのグループが、世界五大医学雑誌の一つ“The Lancet”のオンライン版に発表されました。無料クーポンを上手に組み合わせて利用することもできます。



スタッフ雑談



H28 年 7 月 28.29 日に長野県松本市で日本人間ドック学会学術集団会が開催されます。全国の健診センターが集合し、自施設の研究成果を発表。また聴講し勉強します。今回、当健診センターは発表します。♥ドキッドキッ！

松本市にある松本城は国宝です



禁煙コラム 11 話

“タバコのコスト計算”

たばこ代って結構かかります。シミュレーションしてみましょう。

例えばタバコ代 420 円（20 本）

1 日 1 箱 10 年吸ってきたとしたら・・・

たばこ代 1,533,000 円 3650 箱 7,3000 本も使っています。



禁煙したら

1 ヶ月-12,600 円

1 年後-153,300 円

3 年後-459,900 円

5 年後-766,500 円

10 年後-1,533,000 円 30 年後-4,599,000 円

の貯金ができます。さらに大きな健康（寿命も）も得ることができます。



頑張ってみませんか(^^)



健康レシピ



打倒！ 更年期

男性更年期を乗り切るには、亜鉛を多く含む食事が効果的。

タコとアボガドのバター醤油炒め

材料

たこ（お好み量） アボガド 1 個 ミニトマト 5.6 個
オリーブオイル大 1 塩コショウ少々 バター大 3 醤油大 2

- 1 タコ・アボガドは一口大に切り、トマトはヘタをとる
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ中火でタコを炒める。
- 3 タコの色が変わったらトマト・アボガドを入れ軽く炒めて塩コショウする。
- 4 火を通し過ぎないように気をつけて、バターを入れた後醤油を回し入れ火を止める。 できあがり♪

