

春風に吹かれ、桜の樹も若葉を揺する季節となってまいりました。新年度もスタートし、知らぬうちに疲れが溜まってきている頃ではないでしょうか。この過ごしやすい季節に身体を動かし、ストレス解消してみたいかがでしょうか。ストレスを溜め込まず、しっかりと体調管理をしていきましょう。

## 糖尿病のお話

世界の糖尿病人口は爆発的に増え続けており、20～79歳の成人の11人に1人が糖尿病有病者と推定されています。(2015年国際糖尿病連合の発表による)

健診結果で高血糖と指摘を受けてもそのまま放置していませんか？

発症し、重症化すると人工透析や視力障害、神経障害、脳梗塞など深刻な合併症を招きます。病気で苦しむだけでなく、経済的にも大きな負担となります。

健診などで高血糖と指摘を受けた方、まずは健診結果をもとに自分がどういう状態か確認しましょう。

健診で糖尿病に関連する検査は、「空腹時血糖」「HbA1C」「尿糖」の3つです。

**空腹時血糖** 異常値：100mg/dl以上  
※血糖値は食後急上昇するため、空腹時に測定します。

**HbA1C** 異常値：5.6%以上  
※過去1～2カ月の平均的な血糖の状態がわかります。

**尿糖** 異常値：+（陽性）以上  
※尿の中に糖が含まれているか調べます。

自分の血糖を定期的に把握するには定期的に受ける健診が有効です。健診結果をチェックして糖尿病の重症化を防ぎましょう。



糖尿病になっても**初期はほとんど自覚症状がありません**。以下のような症状があれば進行していると考えられます。気になる症状がないかチェックしてみてください。

- 尿量が多い。
- 尿意が頻回に訪れる。
- やたらと喉が渇く。
- ちゃんと食べているのにすぐお腹がすく。
- 急に痩せる。
- だるくて疲れやすい。
- 肌が痒い、化膿しやすい。
- 傷が治りにくい。
- 視力が衰える。
- 手足がしびれる。



身体が訴えるSOSを見逃さないようにしましょう！！

## 健康レシピ COOKPAD

### トマトとキクラゲの中華卵炒め



材料(1人分)  
トマト 中1個  
キクラゲ 3～6g  
★卵 1個  
★水 大さじ1  
★塩 少々  
○湯 小さじ0.5  
○ウェイパー 小さじ0.5  
○オイスターソース 小さじ1.5

甘酸っぱくてジューシーなトマトとコリコリな食感のキクラゲが美味しい卵炒めです♡ごま油とウェイパーで中華風に♪

- 1、☆を溶き混ぜて、ふんわり半熟入り卵を作っておく。
- 2、トマトは半分に切り、それぞれをまた4等分に切る。
- 3、キクラゲは3cm幅に切る。ごま油を熱したフライパンで、トマトとキクラゲを強火でさっと炒める。
- 4、○を合わせたものを加え、トマトが程よく崩れて汁気が少なくなったら、1のいり卵も炒め合わせて完成。

※食物繊維を豊富に含むキクラゲは、腸を整える効能のほか、糖尿病の予防、インスリンの分泌を抑えるなどの効果があります。

## 禁煙コラム 22話

皆さんは、**禁煙週間**があるのをご存知ですか？

毎年5月31日から6月6日までの1週間は厚生労働省が1992年以降、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行う機会として位置づけています。

また、5月31日は**世界禁煙デー**として世界保健機関(WHO)が定め、1989年以降毎年各種の啓発活動が行われています。

2019年の世界禁煙デーのテーマは、「**たばこと肺の健康**」です。

たばこは、肺がんだけでなく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や気管支喘息、結核など肺の健康を脅かしています。

禁煙はいつはじめても効果があります。喫煙をやめたその日から健康効果が実感でき、しかも確実に寿命が延びることが分かっています。

この機会に禁煙を始めてみませんか。

5月31日  
世界禁煙デー



## 健康管理センターからのお知らせ☆彡

### 胃カメラシステム最新型、4/18より導入！！

これまで使っていたものより、はるかに画質が優れており、胃壁や血管を鮮明に映し出します。特殊なレーザー光によりわずかの色味の差が強調され、病変の認識が容易になるため、早期がんだけでなく、胃炎、胃潰瘍などわずかな病変も見逃しません。

中でも経鼻用スコープがオススメです！！鎮静剤での胃カメラの人数には制限があり、なかなか予約が取れない状況です。

経鼻からの恐怖心がある方もいらっしゃると思いますが、鼻腔が狭かったり、痛みが強い場合はすぐに経鼻スコープのまま、口からの挿入に切り替えますので、ご安心ください。

先生方も絶賛する最新システムで、胃カメラ検査を受けてみませんか(^o^)/？



### 経鼻内視鏡のメリット

- ①嘔吐反射が少ない
- ②検査後、すぐにお帰り頂けます
- ③車で来院できます

※鎮静剤使用時はお車での来院をお断りしており、検査終了後1時間程度は休んでいただきます。

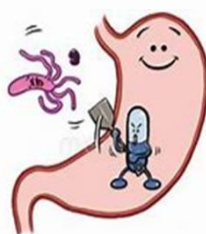
### オプション検査のご案内

胃カメラの検査後にピロリ菌疑いがあると指摘を受けたことはありませんか。

当センターでは、胃カメラの検査時にピロリ菌の疑いがある際、ピロリ菌抗体検査を追加することができるようになりました。当日に採血をしていれば、もう一度採血を行う必要はありません。

ピロリ菌抗体が陽性の場合、胃カメラの写真を持参すると多くの医療機関では再度胃カメラを受けることなく、除菌治療を進めることができます。胃カメラも新しくなりましたので、是非この機会に胃の健康状態を調べてみてはいかがでしょうか。

オプション価格 1000円  
(2019年5月1日より改訂)



### スタッフ雑談

先日、新元号「令和」が発表されました。

「令」は「美しい」、「和」は「調和」を表しているそうです。

これに倣い、健診センターもより一層美化に努め、スタッフ間のコミュニケーションを密にとりながら、皆様に、安全で気持ちよく健診を受けていただけるよう、努力していきます。

今後とも、よろしくお願いたします。

～令和～