



健康さんぽ



年始のごあいさつ

皆様のご要望に応えて参ります



新年明けましておめでとうございます。
昨年一年は大変厳しい経営の中、多くのお客様のご支援とご協力で、乗り切ることができましたことを心より感謝申し上げます。

今年は所得税の見直しや医療費の削減などによりさらに厳しい状況が予想されます。

昨年の6月には、常日頃お世話になっている皆様方への医療面でのお返しをしたいと考え、脳ドック、肺ドックを企画し実施したところ、予想を上回る予約をいただき、健康に対する関心の高さを実感いたしました。受診された方の中には、予防的処置ができた方もあり、成果をあげることができたと考えております。

将来的な君津健康センターの役割としては、従来の健康診断業務はもちろんですが、健診という考えをさらに発展させ「未病」(病気の範疇に入っていない

病)の考えを取り入れていきたいと考えております。

また、この数年脚光を浴びている「Anti-Aging」(アンチエイジング)にも取り組んでいきたいという夢もっております。

君津健康センターの方針は、皆様方のご要望をお聞きしながら、お応えしていくという基本を踏まえて参りますので、今後ともご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

*アンチエイジング:日本語では「抗加齢」の意

老化のメカニズムや老化を予防したり、老化の進行を遅らせたりする方法を科学的に研究し、「元気で長寿」

を実現するために役立てようという新しい学問体系です。



より早い段階で積極的に老化を食い止めたり遅らせたり、またひいては病気の原因を探り除去するなどして、よりよい状態で健康を維持することを目指します。



理事長 北方 勇輔



今年こそ 禁煙する!

『喫煙は病気である』と認定され、その治療のために2006年度から医師による禁煙指導に保険適用を認めることが決まりました。

現在の日本では喫煙習慣に関連した疾病・死亡に年間1.3兆円以上が支出されており、労働力の損失も年間5.8兆円との試算があります。

禁煙達成のためには、本人の努力もさることながら、周囲の協力もとても重要です。タバコを吸う人も吸わない人も、今回の特集を是非参考になさって、生活習慣の改善にお役立てください。

タバコの有害性

タバコの煙の中には、約4000種類以上の化学物質が含まれており、このうち200種類以上が有害物質とされています。

依存性がある**ニコチン**:中枢神経に興奮と抑制が起り、これが体と心に強い依存性をもたらします。体内で発がん物質を作り出す作用もあります。



発がん物質たっぷりの**タール**:タールには発がん物質だけでなく、がん発生促進物質、がん発生補助物質も含まれています。他に、気管支炎など呼吸器の病気が起こりやすくなります。

においがなくても有害**一酸化炭素**:血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運びにくくするため、体が酸欠状態になります。動脈硬化・心臓病などが起こりやすくなります。

有害物質 あれこれ

- ・ニコチン:ゴキブリの殺虫剤の成分
- ・トルエン:シンナーの主成分
- ・ヒ素:農薬として使われてきた毒物
- ・フェノール:消毒殺菌剤の成分
- ・カドミウム:イタイイタイ病の原因
- ・ベンゼン:ガソリンの成分
- ・シアン化水素:殺鼠剤として使われる
- ・ホルマリン:死体や生物標本の防腐処理剤 など

主流煙より悪い、副流煙

タバコの煙は、吸い口から吸い込まれる煙(主流煙)と、火のついた先から立ちのぼる煙(副流煙)に分けられます。主流煙と副流煙の成分を比較すると、副流煙の方にニコチン、一酸化炭素、タール(発がん物質を含む)などの有害物質が約2~4倍多く含まれて

います。喫煙する夫を持つ女性が、非喫煙者の夫を持つ女性よりも死亡する確率が高いことも知られています。公共施設や職場においては、健康増進法第25条により、受動喫煙の防止が求められ、分煙が広がっています。



喫煙指数を知ろう！

喫煙本数が少ない、年数が少ないと安心？！

実は、喫煙しない人が肺がんになる可能性を1とすると、1日たった1本の喫煙で、その可能性は2倍になり、1日50本以上では、15倍になります。

また、喫煙開始年齢が早いと、同じ本数であっても肺がん発生の危険性が1.5倍になります。

これは若年者ではニコチンへの依存が早期に成立しやすく、また細胞分裂が盛んな時期であるため、遺伝子に傷が付きやすいからと考えられています。

喫煙指数(プリंकマン・インデックス)とは？

1日喫煙本数×喫煙年数

目安は400。日本では40歳からの発がんが多いのですが、これは20歳から1日1箱(20本)の喫煙で、20年経つと400以上という結果に一致しています。

また、600以上になると、肺がん高危険群とされ、咽喉がんでは1200を超える患者さんばかりになります。さて、あなたはいくつになりましたか？

禁煙の効果

禁煙の身体に対する効果は？

1分：タバコのダメージからの回復が始まる。

8時間：血液中の一酸化炭素が正常に戻る。

24時間：心臓発作の確率が下がる。

2～3日：ニコチンが完全に抜ける。

2～3週間：肺活量は30%回復する。

半年で：全身倦怠感、呼吸が改善する。

5年で：肺がんになる確率が半分に減る。

10年で：膀胱がん・腎臓がん・膵臓がん・子宮頸がんになる確率が減少する。タバコによる総死亡リスクが非喫煙者と同じになる。

禁煙するとどんな“いいこと”がある？

友達や職場、特に家族に喜ばれる。

将来の医療費を減らすことができる。

妊婦では周産期死亡率が低下し、早産や低体重児出産リスクが低下する。乳幼児突然死の予防ができる。

年間約10万円が有効に使えるようになる(1日1箱280円として)。



禁煙に挑戦しよう！

減煙法：たとえば1日目は19本、2日目は18本と徐々にタバコを減らしていく方法。1日10本になったら週末のお休みなどを狙って、断煙法へ進みます！

断煙法：思い切ってきっぱりやめる方法。禁煙による苦痛は、ほぼ2日間で解消できます。ニコチン依存症と診断されるようになると、ニコチン代替品を使用することもできます。禁煙の成功率は高いといわれています。

禁煙前の準備

禁煙のスタート時期を決める。

禁煙仲間を見つける。

禁煙の動機を再確認する。

計画を途中で変更しない。

禁煙を成功させるポイント

灰皿やライターを含め、タバコに関する一切のものを処分する。

禁煙して6時間ほど経過する頃から、さまざまな離脱症状が現れてくることが多い。



タバコがすいたくなったら・・・

・身体を動かす

伸びや深呼吸をしたり、軽い体操をする。何も考えず、ただ身体を動かすのがポイント。



・水やお茶を飲む

冷たい飲み物や熱い飲み物を飲んで口の中に刺激を与える。氷を口に含むのも良い。



・気をそらす

非喫煙者と話をするなどして、タバコのことを考えないようにする。

・吸いたくなりそうな場所は避ける

酒の席はできるだけ控える。喫煙所や喫茶店、タバコの自販機などにも近づかない。



・眠る

眠ってしまえばタバコは吸えないのでとにかく眠る。

タバコを吸ってしまってもくじけない。

2日、3日経つうち、つい3、4本タバコを吸ってしまったとしても、そこで禁煙の志を捨てないこと。いつもの本数に比べたらずっと少ないはず。

継続を。

禁煙後、再び喫煙を始める人のほとんどが3ヶ月以内(その中でも3週間以内が最も多い)に吸い始めています。禁煙後6ヶ月以上たつと成功といえます。1年たてば、1人前の非喫煙者です。



薬の飲み方



1. 薬を飲む前に

- ・薬袋等をよく確認して、用法・用量(使い方)を確かめます。医師が処方した薬は、医師・薬剤師の指示通りに飲んで初めて効果が発揮されます。
- ・処方した薬は、自分の判断で量を増やしたり、減らしたり、飲むのをやめたりしないでください。また、家族や他人に薬を絶対にあげないでください。

2. 正しい服用時間を守る。

- ・食前... 食事の30分～1時間前に薬を飲む。
- ・食直前... 食事と深く関係(糖尿病など)があり、薬を飲んだすぐ後に食事をする。

- ・食直後... 食後すぐに薬を飲む。
- ・食後... 食後の30分以内に薬を飲む。
- ・食間... 食後の2時間後くらいに薬を飲む。

食事中ではない!です。

- ・就寝時... 寝る前か、寝る30分前以内に薬を飲む。

コップ1杯の水か白湯で飲みましょう

薬が喉や食道にはりついてしまい炎症や潰瘍になったりします。お茶、牛乳はさげましょう。



放射線について

1895年、ドイツの物理学者レントゲンはガラス管内の気圧を下げて高い電圧をかけると、手を透かして骨を映し出すものが出ることを発見しました。これが放射線の始まりで、「X線」と名付けられました。その後、ベクレルがウランから、キュリー夫妻がラジウムから放射線を発見するに及び、人類は放射線の存在を知ることになり、それ以来この分野の技術は目覚ましい進歩を遂げてきました。

放射線は電波や光と同じ電磁波の仲間。原子核や陽子、電子、中性子などの粒子線の仲間に大きく分類されます。X線やγ線は電磁波、α線やβ線は粒子線であり「空間を移動する強いエネルギーの塊」というのが放射線の共通した性質と言えます。最初のうちは、見つかった順に適当な名前を付けていったそうです。

放射線を出す物質を放射性物質、放射線を出す能力を放射能と呼んでいます。放射線は宇宙からも放射性物質を含む鉱物からも放出されていますが、自然界で大量に浴びることはまずありません。しかし、放射線にたくさん被



Q. 飲み忘れた時は2回分を、一緒に飲んでもいいの?

基本的には、2回分を一緒に飲まないでください。目安として飲み忘れに気がついた時が、次回に飲む時間に近い場合は、忘れた分はとばしてください。

交代勤務等で指示通りに服薬できない場合や飲み忘れが多い方は、主治医に相談しましょう。

Q. 食後に飲む薬を、空腹時に飲むのはダメ?

糖尿病など血糖値を調節する薬などを除いては、1日3回飲む薬であれば食事が出来なかった場合でも、食事をするような時間に3回飲んでください。



Q. 症状が良くなったら飲まなくてもいいの?

自覚症状が治まっても飲みきるようにしましょう。

多くの場合は薬で症状を抑えているのか、本当に治ったのかの判断が出来ないからです。



きちんと飲みきることが大切です。

薬について不安や疑問があった時は、医師・薬剤師に相談してください。

曝するとやけどや免疫機能低下といった影響がでできます。**遮蔽(しゃへい)、距離、時間の防護3原則**を守り、必要のない被曝を防ぐことが大切です。

現在、放射線の利用方法はきわめて多彩であり、病気の診断や治療、構造物の非破壊検査、医療器具の滅菌、植物の品種改良また耐熱性や強度に優れたラジアルタイヤの製造等あらゆる面で活躍しています。

当センターの胸部及び胃部のレントゲン撮影

では機械により人工的に発生させるX線を使用しています。お客様の中にはレントゲンの撮影室に近づくだけで被曝してしまうのではないかとと思われる方もいらっしゃるようですが、X線を機械的に発生させない限りは被曝する心配はありません。また定期的に漏洩線量測定を行っていますので、ご安心下さい。

撮影で使用されるX線の量はごくわずかですので被曝の問題はありませんが、妊娠中の方やその疑いのある方については、発育段階での胎児への影響はないとは言いきれませんので、念のため撮影は控えさせていただいております。該当される方は事前に担当技師にお申し出くださるようお願い致します。



夢や願いをこめて

おせち



おせちは「御節供(おせちく)」の略で、正月や五節句など暦上の節目である「節日(せちにち)」に神前に供えた食べ物のことでしたが、今では新年を祝って、良い一年であるよう願いを込めて食べる正月料理を「おせち」と言うようになりました。

おせちは三段または五段の重箱に詰めるのが一般的ですが、最近では二段重や角皿、盆などを使ったものも多くなり、和・洋・中華風など種類も豊富です。コンビニ等でも気軽に買うことができ、すべて手作りという家庭は減っています。

祝い肴三種

正月の祝いに欠かせない三種類の料理で、**祝い肴**と**餅**を揃えれば最低限の正月の祝いができますとされます。どんなに贅沢な料理を揃えても、祝い肴がなければ正月の祝い膳の体裁が整いません。

- ・関東風 田作り、数の子、黒豆
- ・関西風 たたきごぼう、数の子、黒豆

<新年> ~縁起のよい料理たち~

- ❖ **数の子** 黄金色の卵が数多く詰まっていることから、子孫繁栄を願う縁起物とされています。
- ❖ **黒豆** 黒には魔よけの力があるとされ、まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせることを願っています。

(財)君津健康センターの紹介コーナー

“医局”

に直撃インタビュー



今回のセンター紹介コーナーは、初頁の北方理事長を中心とした医師のチーム「医局」です。主な業務は診察やレントゲン写真の読影、健康診断データの総合的な判定、産業医として職場巡視を行うなど多くの業務を担い、多忙な日々を過ごしています。



吉田医師

山瀬医局長

市原医師

平田主任医長

唐木参与

- ❖ **田作り** 田畑の肥料に鰯が使われていたことから、ごまめ(片口鰯の稚魚)を食べ五穀豊穡を願います。
- ❖ **たたきごぼう** 形や色が豊作時に飛来すると伝わる黒い瑞鳥を連想することから豊作を願います。
- ❖ **昆布巻き** 昆布はよろこぶに通じ、昔からおめでたい祝い事に使われている縁起物です。
- ❖ **きんとん** 「金団」と書き、その黄金色から富を得、財を成すことを祈る縁起物とされています。

なるほど!「雑煮はおかわりを」

おせち料理の基本は、お屠蘇、祝い肴三種、雑煮、煮しめです。めでたさを重ねるという意味で、料理は重箱に詰めて重ねて出し、同様の意味合いから、雑煮もおかわりをするのが良いとされます。

なるほど!「詰め方に迷ったら?」

- 一の重: 祝い肴、口取り 縁起の幸(練り製品)
- 二の重: 焼き物、酢の物 海の幸(水産品)
- 三の重: 煮物 山の幸(農産品) と考えればわかりやすいですね。

なるほど!「残った材料はおせちらし寿司に」

残った野菜や乾物類のお煮しめ、かまぼこ等、全てみじん切りにして酢飯に混ぜ、のり、ゆでた青菜、玉子焼き、お刺身、紅しょうが、お好みの具を乗せて「ちらし寿司」はいかが? 薄焼き卵で茶巾寿司にしてもよいですね。

食という字は**人**を**良**くすると書きます。旬の食材をとり入れた美味しい料理をたくさん食べて、皆様にとってより良い一年でありますように...



そんな先生方に業務での苦労話や面白エピソードなどをお尋ねしたところ、診察の時にユニークな病名(通風 痛風?のこ)を書いてくる受診者の方がいて戸惑った話、60代の受診者から“40肩ですかネ~”と聞かれ一瞬ア然としてしまった話、はたまた受診者の健康を気遣う立場でありながら、ある健診先でズッコケてしまい、逆に受診者の方に「大丈夫?」と心配されて恥ずかしかった話など、いろいろなエピソードを伺うことができました。

なにかとご苦労も絶えないでしょうが、これからも健診者の健康維持の為によりしくお願いします。

センター便り

おめでたいお知らせです。センターより新カップルが誕生しました。さらには各職場から赤ちゃん誕生の声もあり、大変喜ばしい限りです。次号の内容については只今検討中ですが、皆様に喜んで頂けるものになるよう努めて参ります。本年もよろしくお願い致します。

【お問合せ 0439-55-6889 総務部 野本】