

「けんしん」のススメ

健診と検診の違いをご存知ですか？

健診とは健康診断の略と考えてもよいでしょう。つまり、一般的な血液検査や、身体測定、血圧測定などのように体の広い範囲を一般的に検査して、何か病気に罹っていないかと調べる検査です。健診には職場の従事者健診や福利厚生としての家族健診、協会けんぽで受けられる生活習慣病健診、各種公的保険から案内される特定健診などがあります。

一方、検診とは肺がん検診、乳がん検診、大腸がん検診などのように、特定の病気の発見を目的に調べる検査のこと。ですから、一度の検査で体中のがんが見つかるということはありません。それぞれの疾患に特有の検査を別々に受ける必要があります。肺がんなら胸部CT検査、乳がんならマンモグラフィーや超音波（エコー）検査、胃がんや大腸がんにはそれぞれの造影検査やファイバースコープ検査といった具合です。高松市を例にとると、今年も7月から市が助成金を出す各種のがん検診が始まります。ただし、いきなり精密な検査を受けるのではなく、まず便検査や胃透視をして異常が見つかればファイバースコープ検査を受けるというように段階を踏みます。また、検査費用や検査の副作用などを考慮して最適な検査実施間隔と受診者の年齢が設定されています。

本院で行っている人間ドックはこの両者の中間的なものです。公的保険は適用されない、いわゆる自費診療です。入院して行う2日間コースと日帰りの1日コースがあります。このスケジュールの中にはいくつかのがん検診も含まれています。がん検診有害論を売り物にした書物もありますが、CT検診で肺がんの死亡率が低下するという確証もあります。素直に考えると、何の病気でも早期発見が望ましいということは間違いのないでしょう。

もう一つのお願いです。健康だと思う人がいきなり通常の外来を受診して、「〇〇がんの検診をしてください。」というのは基本的に間違いです。病気の人外来待ち時間を短くするためにも、健診や検診は正しい窓口へお越しください。（高松赤十字病院の健診・検診受付は南館8階にあります。）

高松赤十字病院 検診コース・曜日・所要時間

○外来ドック	毎週：月・火・水・金	8：30～12：30
○入院ドック	第1日目 毎週：月・水・金	8：00～17：00
	第2日目 毎週：火・木・土	8：00～13：00
○脳ドック	（標準） 毎週：水・金	10：30～13：00
	（簡易） 毎週：水・金	10：30～12：00

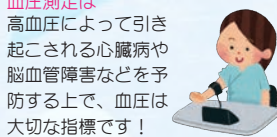
受診申込み方法

南病棟8階検診センターで予約を受付けていますので、直接お申し込みください。なお、電話での予約もお受けしています。また、団体健診のご相談も承っています。

TEL. 087-831-7101（内線3852）

皆さまが、健やかな日常生活を送られるように、定期的に人間ドックの受診をお勧めします。

血圧測定は
高血圧によって引き起こされる心臓病や脳血管障害などを予防する上で、血圧は大切な指標です！



身長・体重測定は
身長に対し太りすぎ、痩せすぎ、極度の痩せすぎなどから病気にいかかっていないかなどをチェック！



PET-CT 検査は
これまで見つけることができなかった小さながんでも発見することが可能となりました。



人間ドックでは、基本検査項目（血液検査、検尿、検便、エコー検査、胃カメラなど）のほかに、オプション検査項目（別料金）があります。ドックの種類によって検査内容は変わってきますので、ご確認のうえ、受けておきたい検査があれば申し込みましょう。



みなさん、こんにちは、こもれび6月号です。
雨の日は雨音を聴きながら読書はいかがですか？



こもれび

6月号 Vol.7



医療図書室ですが、
医療の本ばかりではないんです！



ある日のひだまりの本棚

《患者図書室「ひだまり」利用案内》

場 所／本館1階 総合案内となり
利用時間／平日 9時～17時
図書閲覧／どなたでもご自由に、患者図書室内で閲覧していただけます。
貸 出／高松赤十字病院の診察券（入院患者さんはリストバンド）をお持ちの方に限ります。
貸出冊数 2冊 期間 2週間
返 却／開室時は受付に、閉室時は守衛室前にある「図書返却ポスト」へ投函ください。
そ の 他／病気や治療に関する映像視聴・情報検索、資料の複写、医療に関する相談、がん相談も、受け付けております。

《ご相談お受けします》

先日、第82番札所根香寺に行ってきました。もみじなどの新緑から差し込む木漏れ日がとてもきれいでした。日の光を受けた、木によって少しずつ違う葉の色がそれぞれに美しく、上を見上げながら気持ちよく石段を歩きました。これからの雨の季節も暑い夏も、また違った雰囲気を楽しめると思います。

私は、患者さんやご家族からの相談をお受けしたり、入院前の方への説明などの業務を主に担当しています。初めての入院でわからないことばかり、説明を受けたが十分わからなかった、悪性の病気だと言われた、自分のことより家族や仕事のことが心配など、いろいろな内容のご相談があります。これ以外にも、なんらかの心配や不安をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。相談に来られた時には、まず、どんなことがご心配なのかお困りなのか、お話をよくお聞きするように心がけています。内容によって、具体的な情報をお伝えしたり、補足の説明をしたりします。また、どのように考えたり対応したらいいか一緒に考えたりします。薬剤師やソーシャルワーカーなど病院内の他の職種に対応を依頼する場合もあります。だた、ご相談いただいてもすぐに解決できることばかりではありません。結果的にお話をお聞ききするだけになり、申し訳ない気持ちになることもあります。が、「どうにもならないことはわかっているが、話を聞いてもらえたことで少し楽になった。」とおっしゃって下さる方もいます。「こんなことを相談してもいいのですか」「病院の人にこんなことを言ってもいいのか迷った」などという声も聞きますが、どんなことでもかまいません。お気持ちが楽になったり、療養生活を送りやすくなったりするために、少しでもお役に立てればと思っています。

患者図書室ひだまりは、ご相談の窓口でもあります。職員に気軽に申し出下さい。また、病棟や外来の看護師も対応します。忙しいような時は少し声をかけにくいかもしれませんが、是非相談してみして下さい。

看護部 看護師長（外来看護相談室担当）
穴吹いづみ

あとがき

みなさん、こんにちは。今月は整形外科の腰痛の特集ということで、ジャックナイフストレッチの様子をご紹介したわけですが、実は裏話が。。。最初は、この「こもれび」を担当している私がモデルをしたのですが、あまりの体の硬さ、あまりの不格好でぶりに見本にはできない！と判断し、急きょ日々運動を行っている総合案内のお姉さんをお願いしました。快く引き受けてくださって、本当に助かりました！日ごろ運動されているだけあって、ひざ、脚がピーンと伸びていて、とってもきれいなストレッチ姿でした！ちなみに、体が硬い時の例で私も登場しております。うう、、、わたしもジャックナイフストレッチしなくちゃ。。。汗

さて、みなさんは現在（いま）の自分をつくった「座右の書」はありますか？座右の書とは、いつも自分の身近なところに置いていて、いつでも読むことのできる本です。自分にとって参考書であったり、時にはお薬やサプリメントとなる本です。私の座右の書は、①宮沢賢治詩集、②地球の歩き方、③人間失格（太宰治）です。この3冊は、ある時からずっと変わっていません。十人十色で、それがマンガであったり、絵本や童話であったり、哲学書、はたまたプロ野球選手名鑑という方もいらっしゃると思います。どんなジャンルでも構わないと私は思います。みなさんの座右の書、とても興味深いので、ぜひお伺いしてみたいです。

図書室受付 大西 奈緒子

「腰痛について」 整形外科 三代 卓哉

中高年の多くが悩まされる腰痛。まさに国民病の一つに入るといえます。今回は、そんな腰痛についてのお話と、子どもから年配の方まで幅広い年代の方に、簡単に自宅で行える腰痛予防のストレッチを三代先生に教えていただきました！

簡単に想像できますね。いろいろな恐ろしいことが起こり得ます。

背骨。背骨とは主に頸椎、胸椎、腰椎、仙椎から成り立っています。背骨の役割には大きく2つあります。一つは体を支えることです。もう一つは脳から体に分布する脊髄神経の通り道で、大事な神経を守っていることです。背骨がすごく曲がったり、局所が傷んだりしてしまうとどうなるでしょう。簡単に想像できますね。いろいろな恐ろしいことが起こり得ます。

生涯の中でほとんどの人が経験するといわれる腰痛。腰痛の原因には様々なものがあり、端的に画像診断で原因特定ができない場合があります。下肢のしびれや筋力低下を伴うような腰痛はすぐに専門医受診すれば診断は比較的容易ですが、腰痛のみの場合は本当にどの部位が痛みの原因になっているか判断するのは至難の業です。なぜなら、たいてい中年期以降の腰椎はみな画像上何らかの変性が進んでいるからです。レントゲンで骨が痛んでいるから、変形しているからといって、そこが直接その時の痛みの原因かどうかは判断できません。画像診断が進歩したといってもCT、MRIでもよほど大きな筋肉内の出血や骨折がなければ痛みの原因として特定は難しいのです。腰椎、それは人間にとって一番の土台になるところです。ここが破綻すると、背中が曲りお腹や肺を圧迫して余命にまで影響するとさえ言われています。立って生活する以上、腰椎は消耗品なのです。あなたの腰椎は毎日消耗しています。しかし、器械ではないので取り換えることはできません。大切にしましょう。腰椎を支えるのは筋肉です。腰椎を支えて、張りを持たせるのが背筋と腹筋です。

え、痛くて体操ができない？ちょっと手遅れかもしれませんが…

また、腰への負担を和らげてくれるのは下半身の柔軟性です。下半身に柔軟性がないと、足で受けた負担はすべて腰にかかります。腰への負担を減らすため、日ごろから腹筋力や下半身の柔軟体操を行っておくことが、腰痛の予防的観点では最重要です。

え、痛くて体操ができない？ちょっと手遅れかもしれませんが、単純な腰痛なら1~2週間もあればかなり良くなるはずです。それ以上続く腰痛は脊椎脊髄専門医と相談してください。

怖いことって何！？

せ、先生!!今月号の「腰痛について」に書かれてある、お、恐ろしいことってなんですか!?!なんとなくは想像できるけど…

そうですね、ではハッキリ伝えます。例えば、頸椎症になったり、その他にはヘルニア、そして、手足のしびれなどの症状が出てくるようになることです。

大変な症状だと思うけれど、、、そこまで恐ろしいことではないような…

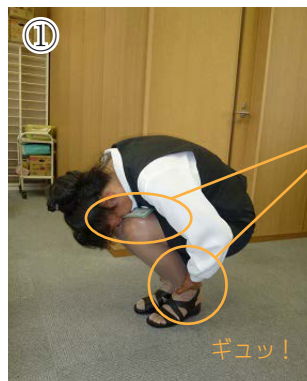
いえいえ。あなどってはいけません。頸椎症は肩こり、手指の感覚異常にはじまり、脊髄に圧迫が起こると、歩行障害、便秘、排尿障害などの下肢の症状、また、椎骨の変形により、頭蓋内に行く動脈が圧迫されると、首を曲げた時に血行障害がおこり、めまいを引き起こすことも。腰は体の臓器も支えていますし、圧迫されると、食欲不振や呼吸障害など、様々な所に必ず負担がきます。

…。聞いておいてよかったかも…。そうならないためには、どうすればいいんですか、先生!!

なので、やはり日頃から背骨の負担を減らすために柔軟体操を行ってください。三代先生おススメのストレッチをご紹介します！ぜひ皆さんもやってみましょう！（右記ジャックナイフストレッチ参照）

1日2回
朝晩の
習慣に

最初はちょっと痛い けど体がやわらかくなる 「ジャックナイフストレッチ」



☆ポイント☆
顔をひざにつけて、しっかりと足首をもちましよう。

①写真のように、まずはしっかりとしゃがみます。そして足首をしっかりと握り、胸と太もも前面を、しっかりとくっつけます。その状態から、上記の写真のようにひざをできるだけ、ゆっくりと伸ばします。

ここがハムストリングス



ジャックナイフストレッチでは、ひざを伸ばす時にももの前側の筋肉が収縮します。その際にひざを曲げる筋肉である、ハムストリングス(ももの裏側の筋肉)が緩まない、ひざを伸ばす時に抵抗が効かり、ひざを伸ばすことができません。このハムストリングスが硬くなると、腰を後ろに伸ばそうと反らした時や前傾姿勢を取った時に、骨盤が後ろに回らないことから腰に負担がかかってしまい、ももの前側と、ハムストリングスの柔軟性が落ち、体幹と腰椎のバランスが崩れ、運動ができなくなります。

おすすめBOOK！

NHK今日の健康
腰痛スッキリ！「腰みがき」（貸出可）

慢性の痛み改善には、歯磨きを毎日行うように、姿勢を正し、毎日体操を行うことが有効です！全編腰痛一色の本で、図と文字が大きくて、とても見やすく、また簡単な体操ばかりで、すぐにはじめることができますよ！



しっかりしゃがんで、ひざをゆっくりのばすという2ポーズで構成される「ジャックナイフストレッチ」。痛みが出づらく、筋肉の収縮を抑えられ、ストレッチ効果抜群です！腰痛のない体づくりのためにまずは1日2回の朝晩で、一週間続けてみましょう。



体が硬いとひざが伸ばせず「く」の字に。体がやわらかくなると、足首からひざ、お尻まで一直線に伸びます！

②この状態でひざををできるだけ伸ばし、10秒間力を入れます。これをできれば3回、朝晩の2回行います。

その他、腰痛の予防や解消に効果がある運動の一つに、ウォーキングがあります。ウォーキングをすることにより全身の血行が良くなって新陳代謝が円滑に行われ、たかくなった筋肉がほぐれて少々の凝りや痛みは解消します。1日30分、週3日歩くことから始めてください。

引用文献 よくわかる最新医学 ひざ・腰・肩の痛みの最新治療 主婦の友社（貸出可）

看護師による 知って得する☆ミニ講座

「熱中症を予防して楽しい夏を☆」



日時 6月26日(水) 27日(木)
11:30～12:00
場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院看護部 ☎087-831-7101

どなたでも
ご自由にお越し下さい



《けんこう歳時記「気象病」》

Q. 曇りや雨の日に、頭痛や古傷が痛むのはなぜ？

A. 気圧や気温の変動に、体が影響されるためです。気象病といいます。

お天気が悪い日に、家族から、「頭痛い…」「関節が痛い…」なんて言葉が聞こえてくることがありませんか？その原因は①気圧の変化、②気温の変化なんです。

まず、気圧についてですが、成人女性は14トンもの気圧がかかっているといわれており、良いお天気の日も、気圧が均等に体にかかること、体の内部も圧力を押し返す力があります。しかし、お天気が崩れ、気圧が低くなると外気の気圧が弱まり、体がほんの少し膨らみます。それにより、膨張した血管やリンパ管が、ふだん触れない神経を刺激し、痛みが生じるのです。

次に、気温ですが、体は「1日のうち朝は気温が低く、日中は気温が高い」などの気温変動がインプットされており、その予測に基づいて体調調整をします。しかし、気温の変化でその予測と大幅に異なるとき、体調を整えている自律神経が混乱し、体の器官の調整がうまくいけなくなり、体調を崩すのです。

実はこれも気象病！

- 花粉症・食中毒
- 熱中症・冬場の脳梗塞

Q. 予防法は？

A. 光や音を避けて、静かに過ごしましょう。

雨の日に頭痛が起こりやすい人は、頭痛を誘発する光や音の刺激を避け、静かに過ごしましょう。関節痛のある場合は、女性はきつめのストッキングを着用すると、血流などが神経に触れることを防ぐことができます。

引用文献 からだの本 オレンジページ 2010.7（貸出可）

♪味噌を使った薄味ながら食のすすむ一品をご紹介します♪
～塩分を控えたい方、ぜひ一度お試しください～

なすの味噌炒め

〈1人分〉 エネルギー 110kcal 塩分 0.8g (日本人の1日あたりの塩分目標量: 男性9g 女性7.5g)
※日本人の食事摂取基準 2010年版より (厚生労働省)



◇材料（2人分）

・なす	2本 (160g)	・ごま油	10g
・オクラ	4本 (50g)	・味噌	12g
・赤ピーマン	1/2個 (20g)	・砂糖	4g
・鶏ひき肉	20g	・だし汁	40g

} A

栄養士さんの ワンポイントアドバイス

＊ごま油で香りをつけたり、味噌をだし汁でのばし、材料になじみやすくすることで使用料を減らすと、薄味でもおいしくいただくことができます。

＊なすの他に、かぼちゃでもおいしく仕上がります。

からだがよろこぶ

— 今月の使用食材の栄養メモ —

なす（淡色野菜）

皮に含まれる色素の成分が血管をきれいに！紫紺色の皮には、ポリフェノールの一種、ナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。アントシアニンはブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復、活性炭素の働きを抑制しがんを予防する、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する、といった効果もあるといわれています。皮をむかなくてよい料理なら、なるべく残して調理しましょう。

味噌（発酵食品）

種類も栄養も豊富！

味噌はしょう油と並ぶ日本の代表的な調味料。豊かな風味と奥深い味わいだけでなく、大豆から造られる味噌は植物性たんぱく質に富み、人間に必要な必須アミノ酸が8種類すべてに含まれています。地域によって原料や製法が異なり、見た目も風味も多種多様で、魅力的ですね。

引用文献
図書室にあります
素材よろこぶ 調味料の便利帳（貸出可）
もつとからだにいい! 野菜の便利帳（貸出可）

栄養課監修

ヘルシー
レシピ
healthy recipe

Vol.7

- ①なすはへたを除き、長さを半分に切って、さらに縦に4つずつ切る。オクラはへたを除き、長さを半分に切る。赤ピーマンはへたと種を除き、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、①のなすと赤ピーマンを焼き色がつくまで中火で炒める。
- ③Aと鶏ひき肉を加え、炒めて汁気をとばしながら、材料がやわらかになったら、①のオクラを加えて炒め合わせる。