

ほほえみ*

第78号

2021年7月発行

らいふ

みなとみらい（横浜市）

あなたの健康生活をサポートする

一般財団法人 **京浜保健衛生協会**

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



CONTENTS

- 理事長挨拶 2
- 健康Mini情報 夏の健康生活 10
- 公益活動報告 3
- 命を守るがん検診 ～胃がん～ヘルシークッキング 11
- 元気な骨が未来を支える！～骨粗しょう症の予防～ 4
- 新型コロナウイルスの感染防止対策について 裏表紙
- 睡眠を見直して健康な毎日を！ 6
- 全国の健康行事 長野県 8

時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年来の新型コロナウイルスの感染拡大は引き続き私たちを大いに悩ませていきます。ワクチン接種が徐々に始まってきていますが、今後どのタイミングで感染が終息に向かうのか依然予断を許さない状況にあります。こうした中で、当協会では万全の感染防止対策を講じ、皆さまに安心安全に健康診断を受診していただけるように日々努めております。コロナ禍の中だからこそ、病気の予防と早期発見、健康増進に寄与する健康診断の重要性はますます高まっていると考えています。

コロナ禍の中、私たちの生活やビジネスのスタイルも大きく変わること余儀なくされています。私たちの働き方においては、リモートワークやweb会議などインターネット環境を活用した取り組みが進んでいます。

当協会では、こうした生活やビジネスのスタイルの変化の下、皆さまに安心して健康診断を受診いただき、健診結果をいち早く活用していただくことを目指し、この度「Keihin・Web」の開発を完了し、

リリースいたしました。

「Keihin・Web」は企業様向けの健診結果管理システムで、複数の拠点や事業所の受診者様の健診結果を取りまとめ、インターネットで健診結果の閲覧、判定や保健指導面談内容の入力、面談予約、一斉メール送信などができるシステムです。インターネットを利用することで時間や場所の制約を受けることなく、受診者の皆さまの健康管理や保健指導を実現することができるようになります。

「Keihin・Web」を皆さまのリモートワークやリモート面談の選択肢としてご検討、ご活用いただければ幸いです。

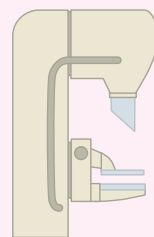
一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆さまのご健康を心よりお祈り申し上げます。



一般財団法人
京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

J.M.S

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー



10月の第3日曜日に乳がん検査を受けられる J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)を今年も実施いたします。

J.M.Sとは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日検診に行けない女性の皆さまが休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して、毎年10月第3日曜日を乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる日として提供する活動のことで、2021年度は10月17日の日曜日に実施する予定です。

当協会ではマンモグラフィー検査に加え、超音波による乳がん検診、子宮がん検診、乳がんの模型を触る体験コーナーを設置しています。スタッフは全員女性で安心して受診できる環境です。

今まで乳がん検査を受けたことがない方、しばらく検診を受けていない方等、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

詳細につきましては8月頃にホームページにてお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。



2021年度

定例健康管理講演会 開催について

当協会では、地域住民の皆さまや企業様を対象に、毎回健康に関するテーマで外部からお招きした講師による講演会を開催しております。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮した結果、参加者および関係者の方々の健康と安全を最優先に考え中止することといたしました。今年度については講演内容、実施方法を含めて検討中であり、皆さまに安心してご参加いただける環境が整った際に改めてご報告させていただきます。



直近の講演会の講師一覧

2019年 第32回	荻原健司様 (スキー・ノルディック複合金メダリスト)
2018年 第31回	コウケンテツ様 (料理研究家)
2017年 第30回	三屋裕子様 (元全日本バレーボール選手)
2016年 第29回	小泉武夫様 (東京農業大学名誉教授、農学博士)
2015年 第28回	三浦豪太様 (プロスキーヤー、冒険家)



元気な骨

が未来を支える!

保健師
だより

～骨粗しょう症の予防～

骨の健康は元気に活動するための基盤です。ご家族みんなで骨の健康を考えてみましょう!

◆ 骨粗しょう症とは ◆

私たちの体は絶えず骨吸収(破骨細胞が骨を溶かす)と骨形成(骨芽細胞が新しい骨を作る)を繰り返しています。このバランスが崩れ、骨の吸収が骨の形成を上回ると、骨は次第に弱くもろくなり、骨粗しょう症に至ります。骨の病的な老化である骨粗しょう症は骨折リスクを増大させてしまうのが怖いところです。

◆ 骨粗しょう症の原因 ◆

年齢や性別など、除去できない要因もある一方、生活習慣に関わる要因も数多くあります。いずれも直接・間接的に骨形成を妨げたり骨吸収を亢進させる、あるいはその両方の作用があります。

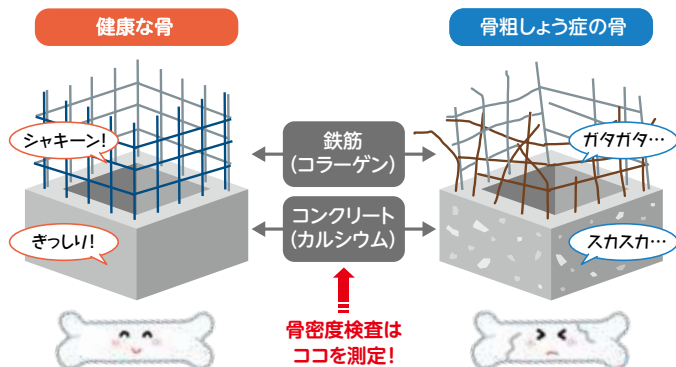
- ・加齢 ・(女性)閉経に伴うホルモンの減少
- ・カルシウム不足 ・ビタミン不足 ・過度のダイエット
- ・食事量・食事バランスの低下 ・運動不足 ・日照不足
- ・喫煙、過度のアルコール摂取 ・生活習慣病

当協会でも骨密度が測定できます。
(踵骨による超音波検査)
特に40歳以上の女性の方は、
定期的に検査されることをお勧めします。



◆ 骨の構造を知ろう ◆

カルシウムは骨の大事な構成物質ですが、骨の強さを決めるのはこれだけではありません。骨を鉄筋コンクリートの建物に例えてみましょう。カルシウムは建物のコンクリート部分にあたります。鉄筋にあたるのはコラーゲン(タンパク質)です。建物(骨)はコンクリート(カルシウム)の量だけ増やしても頑丈にはなりませんね。中を貫く鉄筋(コラーゲン)がしっかりしていることも大事な条件となります。骨を強くするにはカルシウムだけではなく対策が必要です。



◆ 予防と対策 ◆

1. 食事で栄養を十分に摂る!

カルシウムを始めとして骨の健康に関わる栄養素は数多くあります。骨の構成要素でもあるタンパク質は肉、魚、卵、大豆および大豆製品から。カルシウムの吸収を助けるビタミン類なども満遍なく摂取できるようバランスの良い食事が理想です。



カルシウムを多く含む食品

推奨摂取量: 700~800mg/日

食品	1回使用量(g)	カルシウム(mg)
牛乳	200	220
スキムミルク	20	220
プロセスチーズ	20	126
ヨーグルト	100	120
干しエビ	5	355
ワカサギ	60	270
シシャモ	50	175
豆腐	75	90
納豆	50	45
小松菜	80	136
チンゲン菜	80	80

ビタミンDを多く含む食品

推奨摂取量: 10~20μg[400~800IU]/日

食品	1回使用量(g)	ビタミンD(μg[IU])
きくらげ	1	4.4[176]
サケ	60	19.2[768]
うなぎのかば焼き	100	19.0[760]
サンマ	60	11.4[456]
ヒラメ	60	10.8[432]
イサキ	60	9.0[360]
タチウオ	60	8.4[336]
カレイ	60	7.8[312]
メカジキ	60	6.6[264]

ビタミンKを多く含む食品

推奨摂取量: 250~300μg/日

食品	1回使用量(g)	ビタミンK(μg)
卵	50	7
納豆	50	435
ほうれん草	80	216
小松菜	80	168
にら	50	90
ブロッコリー	50	80
サニーレタス	10	16
キャベツ	50	39
カットわかめ	1	16
のり	0.5	2



意外と
足りていないかも!?

■ カルシウム自己チェック表

	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳をどのくらい飲みますか?	ほとんど飲まない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日
2 ヨーグルトをよく食べますか?	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
3 チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか?	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
4 大豆、納豆等豆類をよく食べますか?	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品をよく食べますか?	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか?	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
7 海藻類をよく食べますか?	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	
8 シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか?	ほとんど食べない	月1-2回	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日
9 しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか?	ほとんど食べない	週1-2回	週3-4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
10 朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか?		1日1-2食		欠食が多い	きちんと3食

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上とれています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。
16-19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。
11-15点	足りない	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨がもろくなっていきます。あと5~10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
8-10点	かなり足りない	必要な量の半分以下しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。
0-7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版より

2. 運動で骨に刺激を与える!

骨は長軸方向に力が加わると骨形成が促され強度を増します。立位で踏み込む力が加わるような運動や筋肉トレーニングなどが有効です。1日30分程度の活動機会が持てるとよいでしょう。

- ・ウォーキング ・ランニング ・テニス ・ダンス
- ・太極拳 ・筋肉トレーニング ・踏み台昇降

日常生活の中で買い物袋や鞆を持って歩く機会を増やす、駅では階段を利用するなどOK!

現在治療中の病気がある場合は、
食事・運動療法を始める前に
主治医の先生に相談しましょう!



3. 日の光を浴びる!

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光にあたることで体内で作られます。天気の良い日は15分程度、運動を兼ねて外出したり窓を開けて日の光を浴びるなど、上手にお付き合いができるとういでしょう。



《参考文献》・骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版：編集 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会
(日本骨粗鬆症学会 日本骨代謝学会 骨粗鬆症財団) 委員長 折茂肇

<http://www.josteo.com/ja/index.html>

・e-ヘルスネット[情報提供]: 厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

・いいほね.jp 骨粗しょう症啓発サイト: 「いいほね」運営事務局 <https://iihone.jp/>

睡眠

を見直して健康な毎日を!

「昔はすぐ眠りについてスッキリと目覚めたのに、最近はおんまり…」

という人も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

ここでは、睡眠の大切さと各年代の方々に向けた改善ポイントをご紹介します。

睡眠の目的とは?

睡眠は単に体の疲れをとるだけではなく、健康な状態を保つためのさまざまな役割があります。

心身の 疲労回復

▶ 脳を含めた体全体を回復し、疲労物質を排出します。

記憶の整理、 定着

▶ 記憶を整理し、学習した情報を定着・保持させます。

ホルモン バランスの調整

▶ 成長ホルモンを分泌し、傷んだ細胞を修復するほか、免疫力向上にも役立ちます。



睡眠不足や睡眠の質の悪化が招くもの

睡眠が量的に不足、もしくは質的に悪化すると、うつ病等のこころの病や生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきています。

また、注意力や作業能率・生産性を低下させ、仕事のパフォーマンスに影響するほか、事故やヒューマンエラーのリスクを高めてしまいます。

夏の対策

快適な睡眠のために

夜になると手足が温くなるのは、手足から熱を逃がし、体の内部温度を下げて眠る準備を整えるためです。夏は暑さのために熱が逃げなくなるので、工夫が必要です。

1. 春秋の心地よい気温を目標にエアコンを調節
2. 吸湿性のよい寝具を選ぶ。上掛けは必須
3. 熱を逃がして寝つきをよくするため、手足は冷やさない
4. 頭や首を冷やし、体の内部温度を下げて心地よい睡眠を
5. 日が長い時期は自然と睡眠は短くなる

年間共通

うまく睡眠をとるためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出てテレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごすと睡眠は浅くなる。遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

中高年層
男性

その寝づらさ、病気のサインかも？

（早く目覚めるのは自然
それ以外の変化に注意すべき）

睡眠時間が自然に減ることは問題ないのですが、激しいびきや睡眠中の呼吸停止は「睡眠時無呼吸症候群」の症状である可能性があります。また、メタボや糖尿病、うつ病も不眠と関連しています。

鉄の錠

★睡眠薬代わりの寝酒はダメ！
寝つきがよくても、睡眠の質は落ちる
★眠れない、何度も目が覚める…
そんなときは専門医の受診を



若年層
男性

生活のペースを見直すタイミング

（「若いから大丈夫」はNG
いま動けば将来が変わる）

昔は休日にくらでも寝ていたのに、だんだん長く眠れなくなっていますか？ 平日に疲れが残ったり、日中に眠くなったりするのは、生活ペースの変化が原因かも。元気に仕事を続けるためにも、新しい習慣をつくりましょう。



鉄の錠

★年齢とともに、守るべき生活のペースが変わってくることを理解しよう！
★休日に長く眠っていられなくなるので、平日に無理をしないこと

中高年層
女性

自分の睡眠は自分のペースで

（入眠時刻は家族にあわせない
眠くなってから床につくこと）

男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになっていきます。一緒に住む女性がつきあおうとすると、眠くないのに寝ることになり、寝つきが悪化します。睡眠については、自分のペースを守るように。

鉄の錠

★夜は眠くなるまで自分が楽しめることを。寝室を別にしても可
★睡眠薬使用時は医師の指示を厳守。だるさや過度な眠気などの副作用に注意



若年層
女性

夜の睡眠のために朝の習慣を変える

（正しい生活リズムで
スッキリと平日を迎えよう）

平日の睡眠不足を休日の長い睡眠で取り戻せるのは若い証拠です。休日に遅くまで寝ていると、日曜夜の寝つきの悪さや月曜の起床困難につながります（社会的ジェットラグ[※]）。朝の習慣を変えて、休日でも決まった時刻の起床を。

※社会的な時間と体内時計との不一致（時差ボケ）。健康上の多くのリスクが高まるとされる



鉄の錠

★朝食は目覚めを促進させる。まずは牛乳やフルーツから
★休日はいったん起きて光を取り入れる。そのあと昼から眠っても可

注意!

適切な睡眠時間や眠りにつきやすい環境は人それぞれなので、「理想的な睡眠」にこだわりすぎないようにしましょう。ただし、日中の強い眠気や激しいびきなど異常がみられる場合は、専門医を受診しましょう。

全国の健康行事

長野県

日本全国それぞれの地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、県民の長寿を目指しいろいろな活動を推進してきた「長野県」を見ていきましょう。



長野県の現状

男女ともに平均寿命がトップクラス

長野県は男女どちらも平均寿命が長いことが特徴ですが、約50年前は全国でも目立った順位ではありませんでした。後述するさまざまな活動が実を結んだといえます。



男性

1	滋賀県	81.78年
2	長野県	81.75年
3	京都府	81.40年

第2位!

女性

1	長野県	87.675年
2	岡山県	87.673年
3	島根県	87.64年

第1位!

※平成27年都道府県別生命表(厚生労働省)

<参考>

昭和40年の長野県は…

男性 68.45年(9位)、女性 72.81年(26位)

野菜摂取量が全国一

長野県は日本で一番野菜を食べている都道府県です。レタス・トマト・アスパラガスなど地場の美味しい野菜を食べられるのはうらやましいですね。

男性 1日平均 **352g**
(全国平均284g)

第1位!

女性 1日平均 **335g**
(全国平均270g)



※平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

その他の指標

健康長寿の理由は1つではなく、複数の要素が重なっていると考えられます。長野県の特徴として、高齢者も元気に働き続け、十分な数の保健師が健康面をサポートし、比較的病院にかからないで済んでいるという傾向にあるといえます。

65歳以上の有業率

30.4% 第1位!
全国第1位
(全国平均は24.4%)

※平成29年就業構造基本調査(総務省統計局)



人口10万人あたりの保健師数

77.2人 第2位!
全国第2位
(全国平均は41.9人)

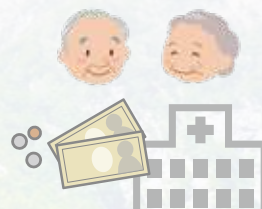
※平成30年衛生行政報告例(厚生労働省)

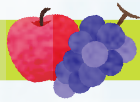


1人あたりの後期高齢者医療費

831,187円
医療費が低い方から8番目
(全国平均は943,082円)

※平成30年度後期高齢者医療事業状況報告(厚生労働省)





健康に関する取り組み

過去に多くの実績が

それまでの生活習慣や地理的な条件などもあり、昭和30～40年代には脳卒中で亡くなる人の多さが大きな問題になっていた長野県ですが、さまざまな取り組みにより改善してきました。

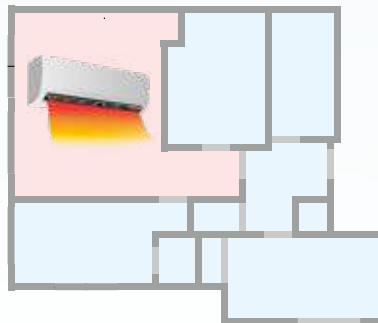
減塩運動

調理実習で減塩食のレシピを伝授したり、普段の食事の塩分濃度を測定したりして、全国的にみても塩分の摂取量が多い長野県民の意識を変えていきました。



一部屋温室運動

家の中の1つの部屋は暖房を絶やさないという考え方を広めることで、冬の急な温度変化がもたらす脳卒中のリスクを減らしました。



一丸となって進めた保健予防活動

単なるスローガンで終わらせるのではなく、医師・保健師・栄養士・食生活改善推進員・保健補導員など、関係職種の人々が一体となって活動を展開することで、予防知識や健康に対する意識が地域に浸透しました。



信州ACEプロジェクト

平成26年にスタートした「信州ACEプロジェクト」は、長野県の関係部局と各市町村、県民、企業などが協力して取り組んでいる県民運動です。

A=Action (体を動かす)

習慣的に体を動かすことで脳卒中などの生活習慣病を予防し、体の機能低下や認知症を防ぐことができます。階段利用や徒歩通勤・散歩や掃除など、少し意識して体を動かすことで、効果が期待できます。

C=Check (健診を受ける)

特定健診は、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的に実施されています。「自分は健康」と思っている、毎年受診して、家族皆で生活習慣病を予防し、安心して健康な暮らしを送りましょう。

E=Eat (健康に食べる)

毎日3回食事をするのなら、1年間で1,000食以上、生涯では80,000食以上になります。毎日、健康に配慮して食べることの積み重ねが大切です。美味しくて体によい食生活を工夫し、楽しく健康に過ごしましょう。



※HP画像および活動内容は信州ACEプロジェクト専用Webサイトを参照しました。

私たちも **Action**, **Check**, **Eat** を意識して毎日を過ごすことで、**健康な生活を長く続けられるように努力しましょう!**

暑さに負けない!!

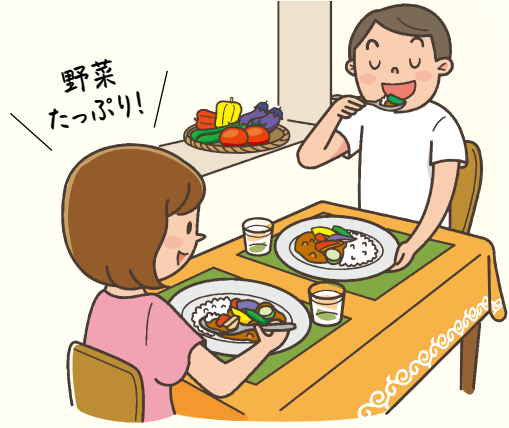


知って納得!
健康 Mini 情報

夏の健康生活

暑い日が続く夏は、疲れが抜けにくい、食欲がわからないなど、体に不調をきたしやすい季節です。また、熱中症や夏風邪など、注意すべき病気もあります。夏を快適に乗り切るための生活のポイントをおさえましょう。

1日3食バランスよく



汗でミネラルを失い、疲れやすい夏は、栄養をしっかり補給することが大切。少量でも多くの品目を食べ、特に以下の栄養素を積極的に摂りましょう。バランスのとれた規則正しい食事は、新型コロナウイルスなどの感染症に負けないための「免疫力」の維持にもつながります。

意識して摂りたい栄養素

たんぱく質	冷たい麺類だけなどで済ませてしまうと、たんぱく質不足に。肉や魚、卵、乳製品などを摂りましょう。
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくします。豚肉や豆類、土用の丑に食べるウナギも多く含みます。
ビタミンC	暑さによるストレスで消費され、風邪の原因に。柑橘類やほうれん草などから多く摂ることができます。
クエン酸	柑橘類や酢に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。食欲のないときはレモンや酢を活用しましょう。

水分補給はこまめに



汗で体内の塩分やミネラルが失われた状態で、一度に大量の水分を摂ると、血液中の成分バランスがくずれ体調不良を起こすことも。水分補給はのどのかわきを感じる前に、こまめに行いましょう。

POINT

- 利尿作用のあるカフェイン・アルコール飲料を避け、麦茶やミネラルウォーターを
 - 運動などで大量に汗をかいたらスポーツドリンク[※]やタブレットなどで塩分・糖分も補給
 - 高齢者は暑さやのどのかわきに気づきにくいいため、周囲の人が水分補給や体調変化に気を配る
- ※急性の糖尿病(ベットボトル症候群)の危険があるため、日常的な水分補給には用いない。

涼しい時間に軽い運動を

疲れにくい体づくりのため、運動で適度に汗をかく習慣を。熱中症の危険を避けて、朝夕の涼しい時間に行いましょう。

冷房は上手に使う

血行不良や冷え・だるさなどの不調の原因になるため、室内外の温度差、体の冷やしすぎに注意しましょう。

快適な睡眠を心がける

疲労の回復や、自律神経を整えるために、快適な睡眠を心がけましょう。寝苦しい夏の夜でも、吸水性・通気性のある夏用パジャマや、冷感素材の寝具を用いると、蒸し暑さを解消できます。

熱中症かな
と思ったら...

めまいや立ちくらみ、大量の発汗などがおき、熱中症が疑われる場合は、風通しがよく涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、ぬらしたタオルや保冷剤などで首筋やわきの下を冷やすようにしましょう。意識がもうろうとしたり、自力で水が飲めないなどの場合は、状況に応じて周囲の人は救急車を呼ぶなどの対応をとってください(救急車到着まで体は冷やし続ける)。

＋命を守るがん検診

胃がん

男性に多い傾向がある胃がんは、50歳代から増加し80歳代で罹患年齢のピークを迎えることから、高齢化が進む日本では罹患数・死亡数ともに上位に位置し続けています。5年相対生存率をみるとステージIでは94.7%なのに対し、ステージIVでは8.9%と大きく低下するため、できるだけ早期に発見し、治療することが重要だといえます。

胃がんは早い段階では自覚症状がほとんどなく、かなり進行しても症状が出ないこともあります。また、胃壁や組織に染み込むように進行する「スキルス胃がん」というタイプもあり、進行すると胃壁を硬く厚くさせながら広がっていきます。肉眼での発見が難しいため、注意が必要です。

国の指針では、50歳以上の人に「胃部X線検査」または「胃内視鏡検査」を2年に一度受けることが推奨されています。近年はそれに加え、ピロリ菌の有無と胃粘膜萎縮から判定する「胃がんリスク層別化検診(ABC検診)」も有用な手段となりつつあります。胃がんの原因の一つとしてピロリ菌感

罹患数・死亡数とも長年トップ3に入るがん
リスク軽減と早期発見・早期治療を

監修 公益財団法人
東京都予防医学協会 理事長
東京都がん対策推進協議会 委員
小野 良樹

染があり、高年者の多くはこのピロリ菌を保有しています。除菌することにより、胃がん発生を抑制できます。

治療の方針は、内視鏡的切除もしくは手術による胃切除で病変を取り除くことを基本に、進行の度合いや年齢、本人の希望などからさまざまな方法が検討されます。外科治療においては、できるだけ体に負担をかけない低侵襲手術として、腹腔鏡下手術や胸腔鏡下手術が選択されることがあるほか、ロボットによる支援下で手術を行うケースも増えています。また、常に進歩している化学療法の中でも、手術後ではなく手術前に行う術前補助化学療法(NAC)への期待が高まっています。

胃がんのリスクを下げるためには、健康的な生活習慣を送ることが重要です。特に、塩分の過剰摂取は避けてください。そして、家族歴等からリスクが高いと思われる人や、胃部に不快感がある人などは、かかりつけの医師にしっかり相談して検診を欠かさないようにしましょう。

参考:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

厚揚げのトマト煮 エスニック風

厚揚げのたんぱく質と夏野菜で夏バテ防止
ピリ辛&にんにくの香りが食欲をそそる一皿です

(1人分)

エネルギー **290kcal**

塩分 **3.4g**

■ 材料(2人分)

厚揚げ	1枚	カットトマト	400g
ナス	2本	水煮	(1缶)
オクラ	5本	ナンプラー	大さじ1
ミニトマト	6個	(酢+しょうゆ又は 魚醤で代用可)	
にんにく(チューブでも可)	1かけ分	砂糖	小さじ1/2
赤唐辛子(輪切り)	1/2本	オリーブ油	大さじ1

Point 1 オクラのガクは乾いている硬い部分を削ぎ落とすことで、口あたりがよくなります。

Point 2 においや油っぽさをとる油抜きには、味がしみ込みやすくなる効果も。オクラをゆでた熱湯を利用して手間も軽減。



詳しい作り方は
こちら!

■ つくり方

- ナスは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りに、ミニトマトはヘタをとる。オクラはガクの硬い部分を包丁でそぎ落とし **Point 1**、塩をふって手でこすり、熱湯でサッとゆでて、冷めたら斜め半分に切る。
- 厚揚げはザルにのせて、オクラをゆでた熱湯をかけて油抜きをし **Point 2**、ひと口大に切る。
- フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、ナスを焦がさないように両面を炒めたら、厚揚げを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- 4** **3**に **A**とミニトマトを加えて中火で10分、オクラを加えて5分煮込み、器に盛り付ける。

*粗熱をとり、清潔な保存容器に入れた状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

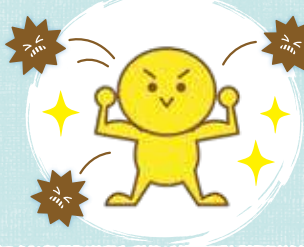
*お好みでパクチーやバジルをのせても美味しくいただけます。

Healthy
Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子



撮影:今別府絳行



新型コロナウイルスの感染防止対策について

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、当協会では、下記の対応を行っています。
安心・安全な健康診断を実施するため、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

検温チェック



受付前に専用ブースを設け、体温チェックと感染症にかかわる健康状態を確認しています

セルフレジ設置



受診者様との接触を最低限に抑え、感染拡大を防止しています

待合スペースに新しい椅子設置



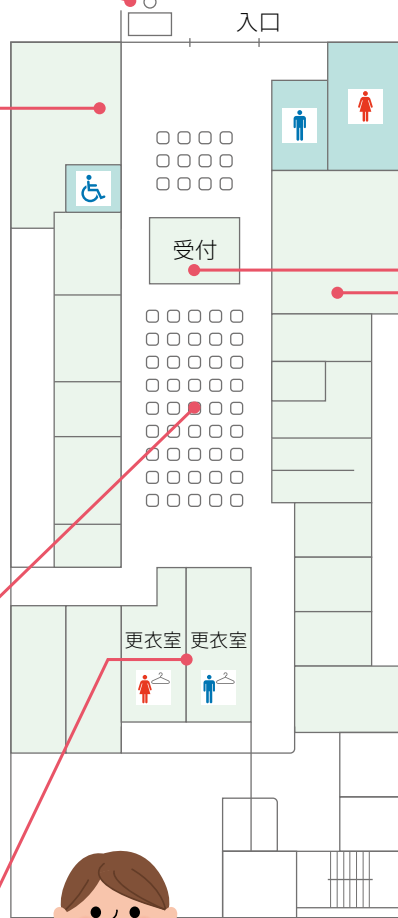
感染拡大防止のため、新しい椅子を設置し、お客様同士の距離間隔を調整しています

更衣室ロッカーの使用場所制限



ロッカーの数を制限し、間隔をあけることで密集を回避しています

施設内の対策



パーテーション・飛沫防止カーテンの設置



受付と各検査ブースにパーテーションおよび飛沫防止カーテンを設置しています

検査スタッフのフェイスシールド装着

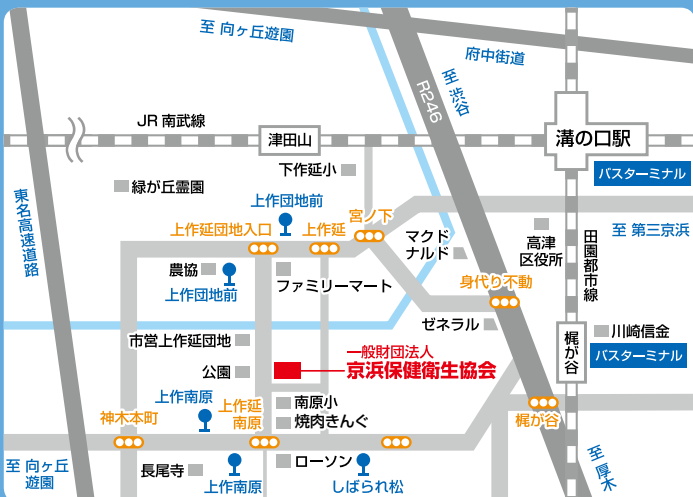


フェイスシールドまたはゴーグルを着用し検査を実施しています



スタッフによる感染防止対策

- 健診スタッフは就寝前と出勤前に検温を行い、発熱や症状がないことを確認したうえで健診にあたります。
- 体温が37.0℃以上、もしくは問診票に該当項目が1つでもあれば当日の受診をお断りし改めての受診をお願いします。
- 予約時間に余裕をもたせ、診療所内が密にならないよう受診人数を制限しております。
- 検査機器や器材、手すり、ロッカー、スリッパ(紫外線除菌)等、専門スタッフが随時消毒を実施しています。



各種健康診断承っております

*ほほえみらいふ 第78号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス2,3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)