

げんき人

43

2003

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL.3410-9101
平成15年(2003年)10月1日発行

世田谷区保健センター健康情報誌

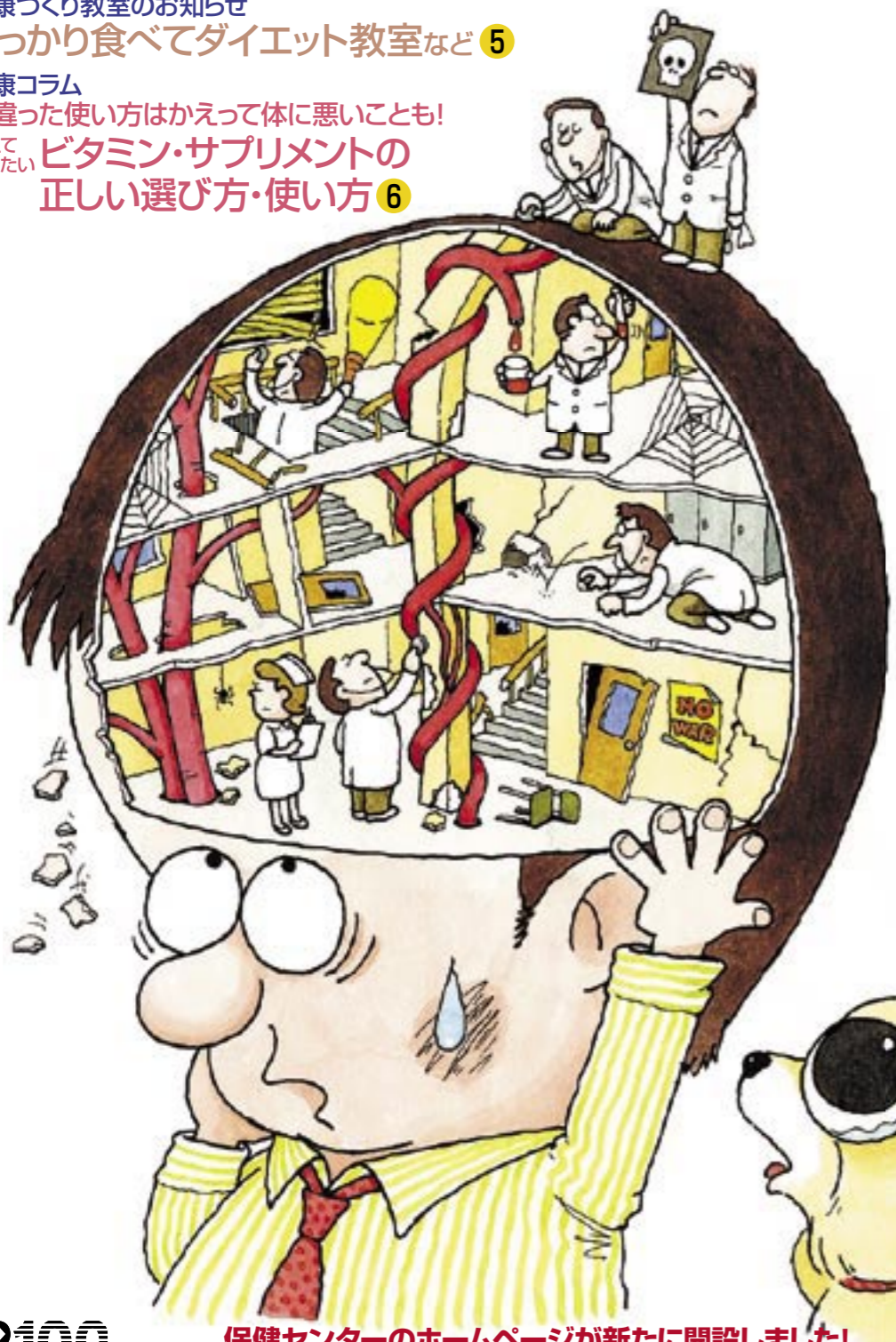
ヘルシークッキング
ささっと作れて食卓華やか&大根丸ごと使いきり!
魚介と野菜のスチームサラダと大根の常備菜2品 5

健康づくり教室のお知らせ
しっかり食べてダイエット教室など 5

健康コラム
間違った使い方はかえって体に悪いことも!
覚えておきたい ビタミン・サプリメントの正しい選び方・使い方 6

脳ドックで大切な脳の健康診断

あなたの脳は健康ですか?!



保健センターのホームページが新たに開設しました!

HomePage <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp> NEW

Information

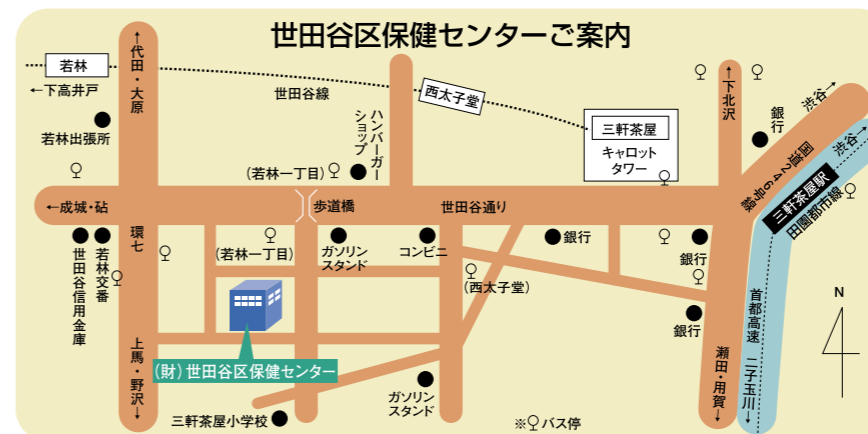
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所などの施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。
※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

	午前	午後	午前…健康増進指導	午後…健康増進指導
月	胃がん検診、胃内視鏡、胃X線直接撮影、大腸X線直接撮影、ホルター心電図、MRI	MRI、CT	ソフトエアロビクスコース【毎週】A・B ゆったり体操コース【毎週】 元気に・きれいに・賢い食べ方教室 【応用編】12/1~1/26(10/15号) からだにやさしい教室 第4期 平成16年1/19~3/22(11/15号)	のんびり体操コース【毎週】 中国式体操コース【毎週】 心の個人相談
火	胃がん検診、胃内視鏡、ホルター心電図、MRI	MRI、CT	健康度測定(一次) つまづき転倒予防 平成16年1/6~3/9(11/1号)	運動負荷測定 自分でできるリラクゼーション教室 平成16年1/27~3/30(11/15号) しっかり食べてダイエット教室 平成16年1/27~3/30(12/1号)
水	胃がん検診、胃内視鏡、大腸検査前処置、MRI	MRI、CT、 心臓エコー、 大腸内視鏡	健康度測定(一次) からだほぐし体操コース【毎週】	初級フラダンスコース【毎週】 心の個人相談
木	胃がん検診、胃内視鏡、ホルター心電図、MRI	MRI、CT、 乳房精密検査	健康度測定(二次) ストレッチ&フラダンス 平成16年1/8~3/11(11/1号)	健康度測定(二次) さわやか体操コース【毎週】
金	胃がん検診、胃内視鏡、ホルター心電図、MRI	MRI、CT、 腹部エコー	健康度測定(二次) ストレッチ&リズム体操コース【毎週】	健康度測定(二次)

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】

対象/18歳以上の区民 測定料金5000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ
(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。

胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら無料で受けることができます。

胃がん・大腸がん検診のお申込み・お問い合わせ先
(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

【玉川分室事業週間スケジュール】

	午前	午後
月	胃精密検査結果説明	CT 大腸検査前処置
火	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
水	(胃がん検診)	CT 腹部エコー
木	胃内視鏡 胃X線直接撮影 大腸X線直接撮影	CT
金	(胃がん検診)	CT 大腸検査前処置

漢字しりとりクイズ

生活習慣病→①病□→②□□□→③□□□→④□□
→⑤□□□□→□□□□→才色兼備

前の言葉の最後の漢字1文字を使って、しりとりを完成させてください。
(当てはめる言葉はすべて漢字のみの単語です)
さて、ゴールの手前の二重枠に入る言葉は?

ヒント

- ①青葉が、病気や虫食いなどで、赤や黄になって枯れてくること。
- ②クロロフィルともいいます。
- ③ノーベル賞に輝いた小柴博士の研究する「ニュートリノ」もこれのひとつ。
- ④俳句雑誌「ホトギス」を主宰。
- ⑤庶民への恩恵はあまり感じられません。

【答えのヒント】

大和魂と漢学の才能を備え持つこと。もとは菅原道真の言葉だとか。

42号・タテ・ヨコ・ナナメクイズの答えは「14」でした。

■ハガキに、答えと住所、氏名、年齢、電話番号、職業、〈げんき人〉についての感想、ご意見、ご要望などをご記入の上お送りください。抽選で粗品をお送りします。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

●送り先
〒154-0024
世田谷区三軒茶屋2-53-16
世田谷区保健センター
げんき人係まで
●締切日
平成15年11月30日消印有効



古紙配合の100%再生紙を使用しています。

そう言えばなあ……
中身も調べたいと……



あなたの脳は健康ですか？

脳ドックで大切な脳の健康診断

最近、よく耳にする「脳ドック」。その言葉から、脳を中心とした検査ということはわかるものの、その内容については、まだまだ認知されていないようです。そこで今回は、脳ドックを詳しくご紹介。大切な脳の健康を守るために、脳ドックは強い味方になってくれそうです。

脳ドックって、何のためにやるの？

脳ドックは、主にMRI検査による画像診断で、脳や脳血管の様子を調べるものです。これにより、長年にわたり日本人の死亡原因の上位を占めている脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）をはじめとする、脳疾患の危険因子を早期に発見し、脳疾患の発症や進行を防止することができます。

また脳ドックでは、医療機関によって内容は異なるものの、血液検査や心電図など循環器系の検査も行われ、脳疾患の発症に大きく関係する生活習慣病の早期発見・予防につなげていきます。

脳ドックで何がわかるの？

脳ドックで行なうMRI検査とは、磁気共鳴画像検査のことです。強い磁気力を利用して、体の中を撮影する検査。縦・横・斜め、あらゆる方向からの撮影が可能であるため、脳や脳血管の様子を詳しく検査することができます。

脳ドックでは、「頭部MRI」「頭部MRA」「頸部MRA」の3種類の撮影方法を用いて130cm以上の脳の画像診断を行ない、さまざまな角度から脳の健康状態を調べていきます。

脳の病気の心配あれこれ

脳梗塞・脳血管性痴呆の早期発見・進行予防が可能に

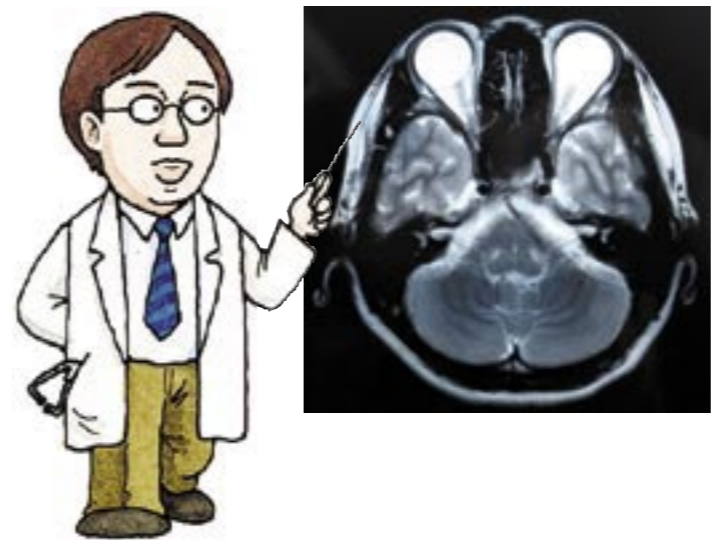
脳梗塞は、脳の血管が詰まって、血液が流れなくなった部分の脳細胞が死んでしまう病気です。脳の大切な機能をつかさどる部分に梗塞が起こると、重い後遺症を残したり、死に至ることも少なくありません。動脈硬化が原因となることが多く、生活習慣と深い関わりがあります。また、多発性の脳梗塞や脳の動脈硬化の進行は、脳血管性痴呆の原因となることがあります。

頭部MRIによる検査では、自覚症状のない小さな脳梗塞（無症候性脳梗塞）なども発見することができ、早い時期に病気の進行予防につなげることが可能となります。脳血管性痴呆についても、早期から薬物療法や生活習慣の改善などの手立てを打つことで、症状を軽くしたり、進行を遅くすることが可能です。



●頭部MRI

脳の形や状態（脳実質）を検査するのが、頭部MRIです。脳の萎縮の状態や脳腫瘍、脳梗塞など、自覚症状が出る前に見つけることができます。



和田 淳 先生
東京医科大学脳神経科学教室

脳疾患は自覚症状が出てからでは遅すぎます

脳の検査というと、漠然と「怖い検査」「痛い検査」というイメージをお持ちの方も多いのではないでしょうか？ しかし、脳ドックで行なわれているMRIは、磁石の力を利用した、体への負担や苦痛のない安全な検査です。

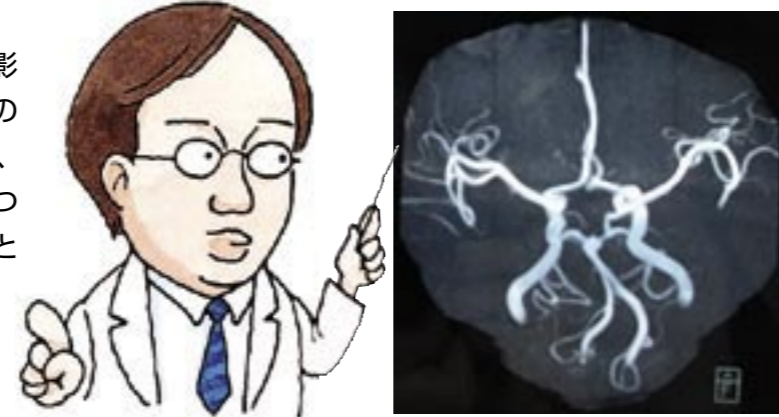
MRIは、CTよりもはるかに解像度が高く、さらに骨が映らないため、頭蓋骨に近い脳の表面の状態なども非常によくわかります。頭部MRAと呼ばれる脳血管の検査では、血管の様子をさまざまな角度から捉えるこ

とができるので、血管同士が重なって隠れている部分も調べられます。そのため、脳梗塞やくも膜下出血の原因となる脳動脈瘤などを、自覚症状の出る前に発見することが可能です。

脳梗塞をはじめとする脳卒中は、生活習慣病が原因となるケースが多く、早めに危険信号をキャッチし、根本にある生活習慣病の改善につなげていくことが大切です。脳の健康を維持するために、ぜひ脳ドックを有効に活用していただきたいと思

●頭部MRA

MRAは「磁気共鳴血管撮影」ことで、MRIの撮影方法のひとつです。血管の位置や形、血管内の血液の流れなどを調べることができます。頭部MRAでは、脳内部の血管の様子を詳しく調べ、くも膜下出血につながる脳動脈瘤などを症状が出る前に発見することができます。



ある日突然発症する怖い病気の、くも膜下出血

●頸部MRA

首の血管の様子を調べるのが、頸部MRAです。首の血管は動脈硬化の影響を受けやすいところで、首の太い血管が狭くなる「内頸動脈狭窄」などが起こると、脳に向かう血液の流れが悪くなり脳へ悪影響を及ぼします。頸部MRAでは、この内頸動脈狭窄をはじめ、頸部動脈閉塞、頸部動脈奇形など、首の血管の異常を早期に発見することが可能です。



「くも膜」とは、脳を包む3層の薄い膜のひとつ。脳の動脈が破れて、くも膜下腔に出血が広がるのが、くも膜下出血です。くも膜下出血の多くは、脳動脈瘤（脳の動脈にできた瘤）の破裂が原因となります。

この病気は、生活習慣病との関連も少なく、動脈瘤が小さなうちには自覚症状が出ないため、発作を予防することが難しい病気でした。しかし、頭部MRAでは破裂する前の脳動脈瘤も発見することが可能なため、発作を未然に防ぐことができます。



MRIによる脳ドック検査の内容

<1日目>



●尿検査

血糖値や腎臓機能などから、生活習慣病の危険性をチェックします。貧血や感染症についても検査し、総合的に体の健康状態を調べます。



●胸部X線検査

心臓の大きさや肺疾患、感染症の有無などを検査します。

脳ドックは、脳だけを調べるものではありません。MRIにより脳内部を詳しく検査する他に、血液検査や尿検査、X線検査などを合わせて行ない、脳疾患につながる生活習慣病の危険性をさまざまな角度から調べていきます。つまり、「脳を中心とした全身の健康チェック」なんですよ。



●心電図

発症に動脈硬化が関係する虚血性心疾患を中心に検査します。



●身体測定

身長・体重の他、体脂肪の測定を行います。肥満は生活習慣病につながる危険性大！



<2日目>



●問診・血圧測定

自覚症状や心配な症状などについて、詳しくお伺いします。



●MRI検査

前ページで解説した「頭部MRI」「頭部MRA」「頸部MRA」を一度に検査できます。



●診察・検査結果の説明

生活習慣病の心配がある方は、脳ドックをきっかけに毎日の生活を見直してくださいね！



●生活習慣病がある、または生活習慣に不安がある(飲酒・喫煙・肥満…など)

生活習慣病、とくに動脈硬化は、脳梗塞など脳疾患の大きな原因のひとつ。生活習慣病のある方やご自分の生活習慣に心配な方は、定期的に脳ドックを受診されることをおすすめします。



●50代以上である

基礎代謝の低下とともに、生活習慣病をはじめさまざまな疾病の心配が増すこの年代。健康に自信のある方も、節目として一度脳ドックを受けてみては？

とくに次のような方は、**脳の健康チェックをおすすめします**

●ご家族に脳疾患(脳卒中やくも膜下出血)になられた方がいる

脳疾患になられたご家族がいる方は、そうでない方と比較して発症率が高くなるといわれています。



このような方は、MRI検査を受けられません

脳ドックで行なうMRI検査は、強い磁気を利用しているため、次の方は受診することができません。

- ◆心臓ペースメーカーを使用されている方
- ◆脳動脈瘤クリップを使用されている方
- ◆人工内耳を使用されている方
- ◆妊娠中の方、もしくは妊娠している可能性のある方

また、次のような方も、場合により検査を受けられなかったり、正確な検査が行えないことがあります。事前にスタッフにご相談ください。

- 体内に埋め込みしている金属のある方(人工関節・動脈止血クリップ・鍼灸治療の針・マグネットタイプの入れ歯やインプラントなど)
- 閉所恐怖症の方(地下鉄やエレベーターなどの狭い場所が怖いなど)
- 腰痛やけがなどの痛みで、仰向けになるのが困難な方
- 入れ墨や入れ墨タイプのアイラインを施している方(磁気の影響により変色することがあります)

保健センターからのお知らせ

保健センターの脳ドック

保健センターでは5月より脳ドックを行っています。あなたの大切な脳の健康状態を調べるために、自覚症状がなくても一度脳ドックを受診されてはいかがでしょうか？

また、生活習慣病が心配な方には、脳ドックのほかにも健康を維持管理するための生活習慣改善プログラムを各種ご用意しております。

A・Bいずれのコースも、事前にお電話にてご予約ください。

●検査スケジュール

Aコース ■1日目:火曜日 / 2日目:土曜日

Bコース ■土曜日

詳しい日程については、センターまでお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ TEL.03-3410-9101
財団法人 世田谷区保健センター 脳ドック担当

保健センターの「脳ドック」には、2つのコースがあります。

●Aコース(基本コース)

2日間に分けて行います。各日とも日帰りです。

●検査内容

1日目
血液検査・尿検査・胸部X線撮影・安静時心電図

2日目

頭部MRI検査・頭部MRA検査・頸部MRA検査・問診・診察
(2日目の診察時に、専門医より結果説明をいたします)

●検査内容

50,000円(税込)

●Bコース(簡易コース)

検査は1日で終了します。

●検査内容

頭部MRI検査・頭部MRA検査・頸部MRA検査・問診・診察

●検査内容

38,000円(税込)



世田谷区保健センターで行なっている脳ドック(基本コース)を参考にしています。医療機関により、検査内容や検査に要する時間等が異なりますことをご了承ください。

Column

健康コラム

間違った使い方は かえって体に悪いことも!

信頼できる商品を選びましょう
ビタミンサプリは、病気の治療を目的としたものではありません。病気に対する効果・効能を過大にうたった商品には注意が必要です。また、成分表示や1日の目安摂取量がきちんと記載されているかどうかも確認しましょう。

信頼性のひとつの目安となるのが、厚生労働省の審査に適合していることをあらわす「健康補助食品」

信頼できる商品を選びましょう



特定保健用食品の
認定マーク



特定保健用食品の
認定マーク
(特定保健用食品を除く)



区分には、以下の用語が入る。
病者用食品/乳児用食品
妊産婦用食品/高齢者用食品

JHFAマーク



「特定保健用食品」「特別用途食品」などの表示です。
この他、「保健機能食品(栄養機能食品)」という表示のものもありますが、こちらは厚生労働省による審査を受けたものではありません。

葉ではありませんから、毎日決まった量を摂る必要はありません。また、食事だけで栄養素の摂取が十分な場合もあります。その時々

食事に応じて種類や量を加減しましょう

ビタミンに限らず、サプリメントはあくまでも食事の「補助」が目的です。毎日の食事の栄養バランスをもう一度見直して、自分に不足しがちな栄養素をチェックしてみましょう。もちろん、サプリメントに頼りすぎて、食事がおざなりになっては本末転倒です。

目的にあったものを選びましょう

栄養のバランスを整えるのに効果を発揮してくれるビタミンサプリですが、大量に摂取すると、さまざまな悪影響があらわれることもあります。とくに妊娠中の場合、胎児に影響する危険もあります。摂取目安量を守り、必要以上に摂りすぎることのないように気をつけてください。

また、薬を服用中の方は、医師・薬剤師に相談してからにしましょう。

1日の摂取目安量を守りましょう

栄養のバランスを整えるのに効果を発揮してくれるビタミンサプリですが、大量に摂取すると、さまざまな悪影響があらわれることもあります。とくに妊娠中の場合、胎児に影響する危険もあります。摂取目安量を守り、必要以上に摂りすぎることのないように気をつけてください。

1日の摂取目安量を守りましょう

不足しがちな栄養素を手軽に補うことができる各種サプリメントが人気を集めています。とくにビタミンCなどのビタミン・サプリメント(以下ビタミンサプリ)は、生活のなかに取り入れている方も多いでしょう。でも、間違った摂り方や選び方をしている場合は、期待する効果が得られないばかりか、かえって健康を損ねることもなかりかねません。ビタミンサプリの上手な付き合い方を考えていきましょう。

覚えておきたい ビタミン・サプリメントの正しい選び方・使い方



事に応じて、不足している栄養をサプリを上手に利用して補うようにしましょう。

食事と一緒に摂りましょう

ビタミンは、それ一種類で摂るよりも、食事に含まれる他の複数の栄養素と一緒に摂ったほうが、相乗効果もあって吸収が良くなります。摂取時間がとくに記載されていないものについては、栄養補給の面からも食事と一緒に摂るのがおすすめです。

保管するときは高温多湿の場所を避け、品質保持期限を守りましょう

口に入るものから、基本的な扱い方は食品と同じ。品質保持期限の過ぎたものは、品質が低下している可能性があります。変質している恐れがあります。また、保管場所は、温度差が少ないところがおすすめです。直射日光の当たるところや、車の中などに置きっぱなしにするのはやめましょう。

自分にとって合ったビタミンサプリがわからないときは、薬剤師や栄養士などの専門家に相談するのが一番です。食生活に関するアドバイスも期待できますよ。

魚介と野菜のスチームサラダ

■材料(2人分) ■ 1人分 115kcal (1.4点)
あさり(殻つき) …100g、エビ…中4本、ホタテ貝柱…4個、酒…大さじ1、スナッフ えんどう…12~15本、長ねぎ…10センチ、生わかめ…ひとつかみ [たれ]

しょうゆ…大さじ1、ごま油…小さじ1、しょうが(みじん切り) …小さじ1、赤とうがらし(種を取って小口切り) …1本

■作り方■

- あさはらひは砂出しし、エビは殻を取る。ホタテ貝柱は堅い部分を取のぞいてそぎ切りにし、酒をふる。
- 長ねぎはななめ切り、スナッフえんどうは筋を取っておく。生わかめは塩抜きし、ザク切りにする。
- 蒸し器に入る大きさの皿に長ねぎを敷き、①とスナッフえんどう、生わかめを彩りよく並べる。
- 皿ごと湯気の立った蒸し器に入れ、強火で10~12分間蒸す。
- たれの材料をすべて合わせ、蒸し上がった④につけて食べる。

—大根の常備菜2品— ピリ辛漬

■材料■

大根…1/2本(500g)、にんじん…1/2本、にんにく…1かけ、昆布…10センチ、赤とうがらし…3本、しょうゆ…1カップ、酢…1カップ、みりん…1カップ

■作り方■

- 大根は皮をつけたまま厚さ7~8ミリの半月切りにする。にんじんは皮をむいて厚さ4~5ミリの半月切りにする。
- にんにくは薄切りに、昆布は細切りにする。赤とうがらしは種をとって小口切りにする。
- ①と②を容器またはポリ袋に入れ、しょうゆ・酢・みりんを合わせて30分~1時間置く。

—大根の常備菜2品— からし大根

■材料■

大根…1/2本(500g)、練りからし…大さじ1/2~1、砂糖…大さじ3、酢…大さじ1、みりん…大さじ1、塩…大さじ1弱

■作り方■

- 大根は皮をむいて小さめの乱切りにし、容器またはポリ袋に入れる。
- ①に練りからし・砂糖・酢・みりん・塩を加えてよく混ぜ、30分~1時間置く。

(※2品とも冷蔵庫で2~3日保存できます。)



魚介と野菜のスチームサラダ と大根の常備菜2品



健康づくり教室のお知らせ…

自分でできる リラクゼーション教室

自律訓練法やからだをほぐす運動を習得したり、入浴や睡眠の必要性を学びます。

(火)午後1:30~3:30
平成16年 1/27~3/30
(全8回)

●お申し込み方法

区報「せたがや 11/15号」をご覧ください。
指導料1回400円。
健康度測定5,000円
※教室の参加には健康度測定の受診が必要です。

しっかり食べて ダイエット教室

じっくりと自分の食事を見直し、食事で健康にやせたい人におすすめ。アイデア料理の紹介もします。

(火)午後2:00~3:30
平成16年 1/27~3/30
(全10回)

●お申し込み方法

区報「せたがや 12/1号」をご覧ください。
指導料1回400円。
健康度測定5,000円
※教室の参加には健康度測定の受診が必要です。

ストップ・ザ・ タバコ教室

「やめたいけれど、やめられない」方のための教室です。吸いたい時の対処法、コツをつかみましょう。

(火)午後1:30~3:30
平成16年 1/6~1/20
(全3回)

●お申し込み方法

区報「せたがや 12/1号」をご覧ください。
指導料1回500円。
※健康度測定の受診は必要ありません。

ヘルシーアップの 食事のきほん

食生活のチェックを行い、バランスのよい食事や1日に食べる適正な量をアドバイスします。

(月)午後1:30~3:30
①10/20-27 ②12/8-15
③1/19-26 ④2/16-23
⑤3/22-29
(全2回)のいずれか

●お申し込み方法

随時、電話で受付します。
電話 3410-9101
指導料1回500円。
※健康度測定の受診は必要ありません。