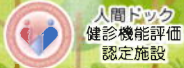




健康管理センター便り



発行：荘内地区健康管理センター 住所：山形県鶴岡市馬場町1-45
TEL：0235-22-6445 FAX：0235-25-2216 E-mail：kenshin@tsuruoka-med.jp

健康管理センター職域健診受診者の

コロナ禍の健康診断結果の変化

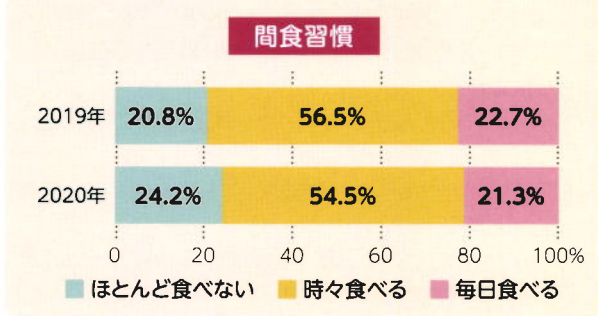
2018年度から2020年度まで3年連続で職場を通して健診を受診された方で、コロナ禍前の2018年度から2019年度は体重の変化がなく(1kg以内)、コロナ禍の2020年度に体重が1kg以上増えた方(体重増加群)と減った方(体重減少群)の血液データと生活習慣の変化を調べてみました。

体重の増減割合

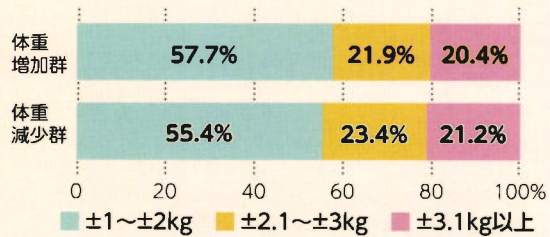
	体重減少群	体重増加群
人数	799人	1,032人
男性	392人	507人
女性	407人	525人
平均年齢	49.4歳	47.4歳

体重増加した方の割合は減少した方の約1.3倍でした。男女の割合と平均年齢、BMIは、同じような傾向でした。

体重減少群の生活習慣の変化

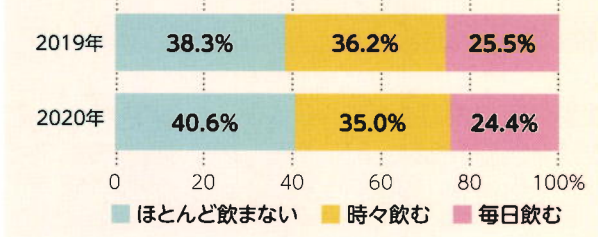


体重の変化量



体重増加群と体重減少群どちらも3kg以内の変化が約8割でした。

飲酒頻度

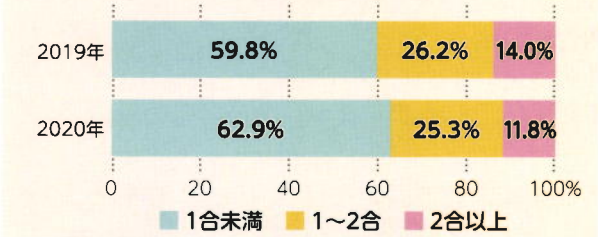


検査結果の変化(2019年度から2020年度)

検査項目	体重減少群	体重増加群
収縮期血圧	→	→
拡張期血圧	→	→
中性脂肪	↓	↑
脂質 HDLコレステロール	↑	→
LDLコレステロール	↓	↑
空腹時血糖	↓	→
肝機能 ALT	↓	→
γ-GT	↓	↑

体重減少群は脂質と肝機能、血糖値が改善していました。体重増加群は中性脂肪、LDLコレステロール、γ-GTが悪化していました。

飲酒量



間食習慣では『毎日食べる』割合は減少し、『ほとんど食べない』者が増加していました。飲酒頻度では『ほとんど飲まない』割合が増加し、飲酒量も『1合未満』の割合が増加し、『2合以上』の割合が減少していました。



※こちらは、裏面の施設内研究発表会 本間千里「コロナ禍における健診受診者の検査結果と生活習慣の変化」をニュースレター用にまとめたものです。

「ブレスト・アウェアネス」って何？

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。具体的には、日頃の生活の中で次の4つを行います。

①

自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがまずブレスト・アウェアネスの第一歩です。入浴やシャワー、着替えの時など、乳房を見て、触って、感じてみましょう。

②

乳房の変化に気をつける

自分の乳房が「いつもと変わりがなかな」という気持ちで取り組みましょう。変化として注意するポイントは、**しこり、皮膚のくぼみや引きつれ、分泌物、乳頭や乳輪のただれ**などです。

③

変化に気づいたら すぐ医師に相談する

変化に気づいたら、次の検診を待つことなく医療機関を受診しましょう。



④

40歳になったら2年に1回 乳がん検診を受ける

40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、「異常あり」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。

からだをほぐして
痛みを改善！
最終回

簡単ストレッチ 内臓疲労解消編

日々の生活で皆さんが感じている不調は内臓疲労が影響しているかもしれません。

お腹周りをゆっくりストレッチすることで、内臓疲労の解消に役立ち、下記の4つの効果があります。

- ①胃・腸・肝臓などの疲れた内臓をソフトマッサージして元気にしてくれる
- ②腹部をツイストすることで、内臓に適度な圧迫がかかることで、血液循環が良くなる
- ③全身が温まり、内臓脂肪の燃焼も助ける
- ④腰・背中・肩の筋肉が伸び、腰痛予防に効果的

少しでも皆さんのお役に立てられれば嬉しいです。

寝たままできる内臓疲労解消ストレッチ

- 1 腹筋を使い両足を持ち上げ両足をそろえてひざ下と床を平行にします。



- 2 お腹に力を入れたまま両足を片側に倒します。顔は倒した足と反対側を向きましょう。呼吸が深いほどツイストの効果がアップします。



- 3 再び腹筋の力で両足を持ち上げ、元の姿勢に戻ります。



1と2は20秒ずつ左右交互に行いましょう。慣れてきたら2.3回繰り返すと効果アップにつながります。

※治療中の方・痛みの強い方は無理の無い範囲で行いましょう。

足・肩が床につかない場合、無理せずに自分で心地よくねじれるところを見つけましょう



施設内研究発表会

今回は3年ぶりに講堂で実施し、職員5名が発表しました。各部署の業務や日々の取り組みを学ぶことができ、有意義な研究発表会となりました。今後も健診センターとして研鑽を積んでまいります。



最優秀賞

コロナ禍における 健診受診者の検査結果と生活習慣の変化

保健企画係 本間 千里さん

演題

- ・「予約受付業務」の課題改善への取り組み …… 調整係
- ・乳房を意識する生活習慣「ブレストアウェアネス」の啓発について …… 放射線係
- ・翻訳機を導入しての現状と課題 …… 看護係
- ・超音波担当技師の育成期間短縮への取り組みと今後の課題 …… 検査係

お食事無償提供サービス中止のお知らせ

待ち時間対策として受診者全員へお食事を無償提供しておりましたが令和5年度より中止させていただくこととなりました。待ち時間が長くなる婦人科検診受診の方には引き続き提供させていただきます。ご理解の程よろしくお願いたします。

新入職員 紹介

4月から一緒に
頑張っています

