



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

いつまでも若々しい血管を保とう!

動脈硬化から血管を守るための第1歩

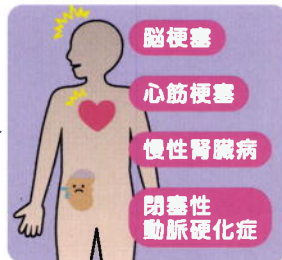
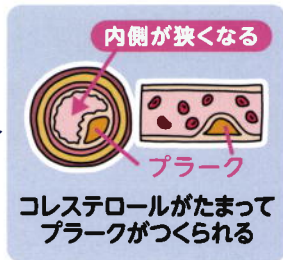
動脈硬化ってなに?



動脈の壁が厚くなって固くなり、血管が老化した状態です。

動脈は心臓から送り出される血液を全身に運ぶ血管です。通常は弾力性がありしなやかですが、メタリックシンドローム、高血圧、脂質異常、高血糖、タバコ、加齢など、さまざまな原因で内側が狭くなったり硬くなります。

動脈硬化になると、全身に酸素や栄養を十分に運ぶことが難しくなり、色々な臓器に影響を及ぼします。



動脈硬化があっても自覚症状はほとんどありませんが、静かに確実に体の中で進行します。健康診断で血中脂質(中性脂肪やコレステロール)、血糖値など毎年チェックしましょう!

動脈硬化度チェック

※チェックが多いほど動脈硬化のリスクが高くなります。

- お腹周りが85cm(男性)、90cm(女性)以上だ
- 血圧が高い(130/85以上)
- 血糖が高い(110以上)
- 中性脂肪が高い(149以上)
- HDLコレステロールが低い(39以下)
- 肉類が好きでよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- 運動はあまりしない
- タバコを1日10本以上吸う

動脈硬化が気になるあなたに! オススメのオプション検査

脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを血液検査でチェックできる

LOX-Index® (ロックス-インデックス)

動脈硬化の原因物質である血液中の酸化した超悪玉コレステロール(酸化LDL)と、それを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進行させる「LOX-1」というたんぱく質を測定して脳梗塞や心筋梗塞の発症度(リスク)を予測する検査です。

LOX-Indexが高いと、低い人に比べて脳梗塞になる確率が3倍、心筋梗塞は2倍高いという結果がでています。



血圧脈波検査

両腕、足首の血圧を測定し、現在のご自分の動脈硬化度(血管の硬さやつまり)を測定します。

令和5年4月～ 午前中の健診で追加可能です。

※早朝健診を除く

※対象：年度年齢40～79歳の方



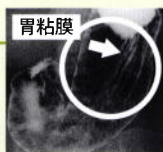
裏面で動脈硬化を予防できるお手軽レシピを紹介!!

胃エックス線検査ってどんな検査？

胃エックス線検査の主な目的は胃がんの早期発見ですが、その他の炎症や潰瘍(かいよう)がないかもみています。胃の粘膜表面にバリウムを流し、その様子を撮影することで、ポリープなどの「隆起(りゅうき)」、潰瘍(かいよう)などの「へこみ」がないか確認します。

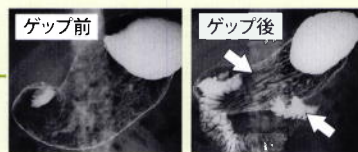
● どうやって検査するの？

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃をふくらませる薬)を飲んで、体を動かしながらX線撮影をし、胃の粘膜に異常がないかを見ます。



● なぜ検査中はゲップを我慢するの？

ゲップをすると胃の中の空気が抜け、胃がしぼんでしまい見えづらくなってしまいます。



● なぜ体を動かすの？

胃の粘膜にバリウムを付着させるために、身体を仰向けやうつ伏せ、左右に回転させます。また、腰を上げたり、寝台の角度を変えたりして胃全体を観察できるように撮影しています。

● なぜ検査の前に食事や飲水を制限するの？

食事をすると食べものが写り込み正確な診断が出来ません。水分を摂取するとバリウムが薄まり、胃の粘膜が見えにくくなってしまいます。また、ガムなども唾液や胃液の分泌を促進するためバリウムが薄まってしまいます。

01 手間をかけずにできる健康レシピ

動脈硬化予防に!

薬味たっぷり いわしご飯

動脈硬化予防といえば THE青魚!

動脈硬化の原因となる中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる働きのある **EPA** が多く含まれています。青魚が苦手な方でも簡単で、食べやすいレシピをご紹介します。美味しく食べて、食事から上手に動脈硬化を予防しましょう。

材料(1人前)

- ・ご飯 150g
- ・イワシの缶詰 1缶
- ・甘酢しょうが 大さじ1
- ・みょうが 2~3本
- ・大葉 3枚くらい
- ・ごまなどの薬味(お好みで)



- point 1** パック焼き魚や缶詰を使って簡単調理!
- point 2** 生姜は体を温め血流改善、酢は血圧改善に効果あり!

作り方

- 1 甘酢しょうが、みょうが、大葉は千切りにする
- 2 イワシ(缶詰)は食べやすいようにほぐす
- 3 温かい白ご飯に①と②を混ぜて完成!!



(監修: 管理栄養士 足達)

いわしは、サバの塩焼きに変えてもおいしい!



このレシピとプラス1品のレシピをインスタでも公開中!

超音波検査士を取得しました

超音波検査士とは?

超音波医学並びに医療の向上を図るために、日本超音波医学会が主催する認定制度で、超音波検査士認定試験に合格した者に与えられる資格です。健康管理センターでは、令和5年に新たに1名の臨床検査技師が合格し、現在6名が資格を取得しています。

スキルアップに努めています

5年毎の資格更新があり、関連学会や研修会へ参加し、知識・技術の研鑽に努めています。



人間ドック 協会けんぽ健診 事業所健診

令和5年度 予約空き状況

年内は午前中の空きがございません。
新規のお申込みは1月以降をお願いいたします。

	1月			2月			3月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	※健診日が限られておりますのでお早めにご連絡ください		
男性	▲	▲	○	▲	▲	○			
女性	○	▲	○	○	○	○			

▲…残りわずか ○…余裕あり

※3月は下記日程のみの実施となります。

3/1(金)、2(土)、4(月)、7(木)、8(金)、12(火)、14(木)

早朝健診、午後事業所健診は
ホームページで空き状況を毎週更新しております。

庄内地区健康管理センター ☎ と検索