予防医学協会総合健診センター
ヘルスポートだより

頸動脈エコーをうけましょう

[目的]

動脈硬化は、脳梗塞や心筋梗塞などの循環器疾患と深いつながりがあります。
これらを防止するためにも動脈硬化を早期に発見し、予防や治療に役立てることができます。

[検査内容]

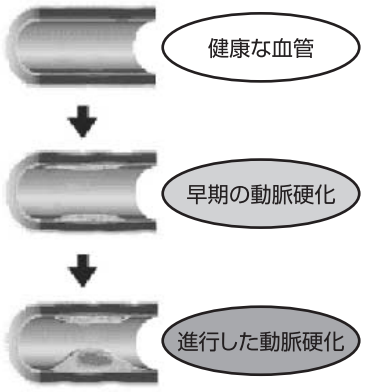
動脈硬化の好発部位である頸動脈を調べます。

①血管の肥厚度チェック

動脈硬化が進むと血管壁の内側が厚くなります。
この頸動脈の厚み（内・中膜）を測定して
動脈硬化の進行レベルがわかります。

②プラークチェック

プラークとは､LDLコレステロールなどが血管に付着して隆起した部分を言います。
プラークがたまると、血流の流れが悪くなり次第に血管を塞いでしまいます。また、プラークが破れ遊離すると、血管閉塞を起こし、脳梗塞や心筋梗塞などに陥ることがあります。



血管の通りが狭くなる

こんな方は要注意

- ☆ コレステロール・中性脂肪・尿酸値が高い
- ☆ 高血圧といわれた
- ☆ 運動不足で肥満体型
- ☆ タバコを吸う
- ☆ 糖尿病といわれた

動脈硬化は、無症状です。知らない間に進行し、発見が遅れると取り返しのつかない状態になる可能性があります。年に1回は簡単で安全な頸動脈エコーの検査を受診することをお勧めします。

（超音波検査士　古松律子）

健康支援センター・ウェルポ～見学～

ヘルスポートでは、昨年4月よりトヨタ自動車（愛知県）の人間ドック・学習会を担当しています。今回、当センター職員がトヨタ自動車の健診施設『健康支援センター・ウェルポ』（昨年3月創設）を訪れ、健診や学習会を見学しましたので、その様子についてお伝えします。

ウェルポの健診は、男女別のフロアで行い、学習会は夫婦一緒に参加します。また、女性の健診は全て女性スタッフが担当して行われます。

ウェルポとは

36歳から4年に1回、最新の医療機器を用い、各種疾患の早期発見を狙いとしたハイレベルな健康診断を行うとともに、各人の健康状態に合わせた指導や運動実践、健診結果の説明を行う健康学習会を実施している施設です。

健診終了後、オリエンテーションとして20分ほど参加者全員が産業医から学習会の説明、メタボについて、また健診の速報版をもとに健診結果の解説を聞きます。そのあとの学習会は、健診参加者（90人）を3グループに分け、グループごとスケジュールに沿って午後の時間を過ごします。

①生活習慣（食事・運動について）〔30分〕
- トヨタオリジナルの健康処方箋（食事処方箋、運動処方箋）やグラフ化健診データ資料の配布・解説
- メタボチェック
- 食事バランスガイドを用いた食事チェック

②運動実践　〔55分〕

運動講話→エルゴバイク→ウォーキング
運動不足の人は「あと、どのくらい運動が足りていないか」を知るため、エルゴバイクで自分の最大酸素摂取量を測定し、ウォーキングで1分間の歩数を確認、最後に「どれくらいの時間ウォーキングをすればいいか」を4メッツ・ウォーキングで体験します。

4メッツ・ウォーキングとは?

施設内にある1周100ｍのトラックの床に埋め込まれた照明の点灯に合わせてウォーキングをすると、4メッツのウォーキング（4メッツは時速6ｋｍの速さ）になるというウェルポならではのもの。

③セレクト〔30分〕
- 禁煙コース　（タバコを吸う男性）：禁煙について
- レディースコース　（女性）：乳がん・子宮がんについて
- セルフケアコース　（タバコを吸わない男性）：ストレス解消法について

それぞれの参加者に適した内容を学習します。

④結果説明＆体験コーナー　〔15分〕
- 個別に健診結果が説明（医師、看護士、保健師から）されます
- 待ち時間を利用して、体験コーナーで体組成測定や姿勢評価、乗馬フィットネスなどを体験します。

⑤目標設定　〔30分〕

健診結果をふまえて参加者が目標を設定します。　【学習会終了】

開始時のオリエンテーションで、産業医が話した「今日は健康を考える日」との言葉どおり、学習会は充実したプログラムが組まれていました。また、4メッツ・ウォーキングの体験や体験コーナーでの取り組みなど参加型の体験学習も充実していました。

学習会は1グループ30人の集団指導の形がとられ、参加者同士の連帯感が生まれ、健康への意識を高めることが期待できるものでした。

当協会ヘルスポートで行っている学習会は最大で4名までと少人数制をとっており、ウェルポとは趣向が異なりますが、それぞれにメリットはあるため、ヘルスポートとしては少人数制のメリットを活かした、きめ細かい丁寧な学習会ができればと考えています。

今回の見学を活かし、参加者の健康づくりにつながる、より良い学習会を企画したいと思います。

（健康相談係　橋本響子）

当協会職員が成果を発表
―県公衆衛生研究会で―

第45回静岡県公衆衛生研究会の会場発表会が、去る2月4日静岡市駿河区池田の静岡コンベンションアーツセンター〝グランシップ〟において開催された。

当静岡県予防医学協会職員も、日ごろの業務を通じて取り組んできた成果を発表する機会を得た。

発表したのは、健診検査部検査課代謝係の久保田倫子係長で、当協会が保護者の同意を得て平成17年4月から実施している神経芽細胞腫検査について「静岡県における1歳6ヶ月神経芽細胞腫検査の現状」と題して報告した。

今年の会場発表は、健康づくりや母子保健、精神保健福祉など17分類にわたり、全96の発表が行われた。

発表する久保田係長

―日本総合健診医学会第37回大会に参加して―

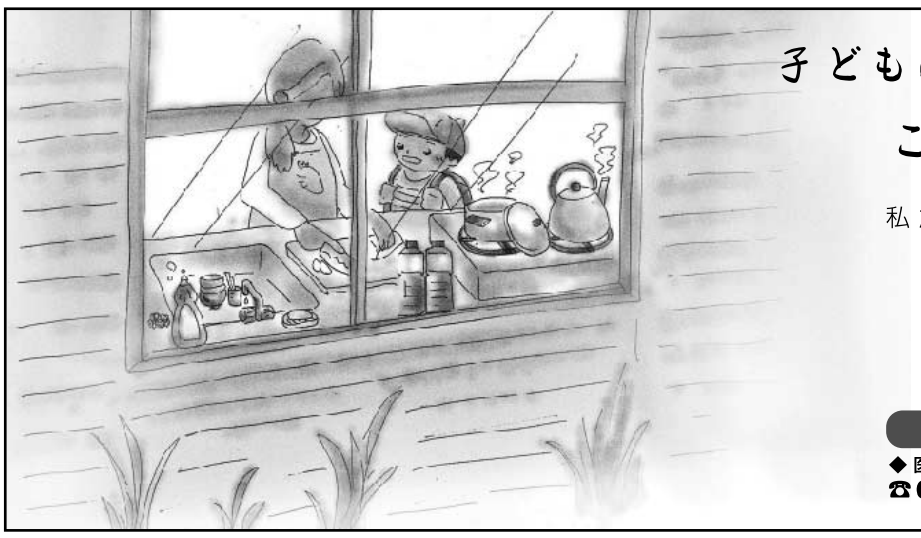
平成21年1月23・24日の両日、静岡市の〝グランシップ〟において「日本総合健診医学会第37回大会」が開催された。前日まで天候が不順で心配されたが、両日とも天候が回復し、会場の展望台からやらデジカメを富士山に向けて盛んにシャッターを切る光景が見受けられた。参加者数は2日間延べで1､200名余を数えた。

さて、今回の学会は静岡市医師会健診センター・センター長である田内一民氏が大会長として、「健康戦略2009―斬新な攻撃的予防―」の主題を掲げ、既存の枠を打ち破る新しい有効な健診像を求めて開催された。学術プログラム構成からもその姿勢がうかがえる内容となったといえる。

大会長講演を始め教育講演3題、特別講演3題、シンポジウム2題、一般演題150題余あり、中でもコメディカルのミーティングには4部門各2時間の時間を割き、多くの会員が集まる様子をみて健診におけるコメディカルの重要性を改めて認識した。

学会最終日には市民公開講座として、総合健診医学会の日野原重明理事長と女子栄養大の香川芳子学長のお二人の座談会『食と健康』が開かれた。日野原先生は97歳、香川先生は古希を超えられているとのことであったが、壇上でのお話し振りはそうしたお年を感じさせない力の入ったもので、ご自分の健康管理の方法、健康であるための食事法、更にはお二人に共通した朝目覚めるときに感じる健康感が大事であるということなど、実践を通して今ここに居るというお姿を自ら示された話に納得して会場を後にした。

（北條記）



子どもの頃、大きく感じた両親を
これからは私がサポートしていこうと思う。

私たちは、おもいやりを応援します。

医療機器販売・介護用品販売レンタル
NISHIMURA 西村医療器株式会社
www.nishimura-i.co.jp

メディカル 事業部
◆ 医療機器販売 ◆ 介護機器販売
☎054-348-8640

リラックス 事業部
◆ 介護用品レンタル ◆ 介護用品販売
☎054-346-8855

カインド 事業部
◆ 補聴器販売
☎054-349-4141