

健康管理センター 検査課の紹介

私達検査科は、5名の正職員と14名の非常勤職員で日々の検査を実施することはもちろんのこと、機器の保守管理・備品の補充等も業務としています。

検査内容としては、①尿検査 ②心電図検査 ③眼底検査 ④腹部超音波検査 ⑤乳房超音波検査 ⑥肺機能検査 ⑦視野機能検査など多くの検査を行っています。

健康診断を実施する際に、検査項目が多い場所や受診者様の人数が多い場所、または健診の日程が重なったりしてスタッフが不足する場合などは、人材派遣会社に応援を依頼します。その際には、機器操作マニュアルを作成して、誰でも間違えずに検査ができるようにしています。

また、検査マニュアルを作成し、検査間の判定や記録にバラツキがないようにしています。

巡回健診は、機材が重かったり量が多かったりと、機材の搬入が大変で、業務課・営業課・放射線科・看護科の皆さんと協力して会場設置・解体を行っています。

検査科スタッフの年齢層が徐々に上がっていますが、これからも受診者様が、癌、生活習慣病などの早期発見・早期治療につなげられるよう科員一同頑張っていきたいと思います。



『競輪公益資金補助事業完了のお知らせ』

この度平成30年度の競輪の補助金を受けて下記の事業を完了致しました。

公益財団法人愛世会では、公益財団法人JKA様の競輪公益資金補助事業として交付を受け、平成30年12月27日、愛誠病院健康管理センターに、胃部胸部併用デジタルX線検診車を導入致しました。

この検診車は、胃部用と胸部用の2種類のX線装置を搭載しており、最新のデジタル画像処理にて高画質を提供するとともに、低線量にて撮影可能なとても効率的な検診车です。住民の方や、事業所で働く人たちに幅広く利用していただき、胃がん、結核、肺がん等の早期発見に役立てて参ります。



【事業名】平成30年度検診車の整備

【事業内容】胃部胸部併用X線デジタル検診車の整備

【助成金】31,000,000円

【実施場所】東京都板橋区加賀1-3-1

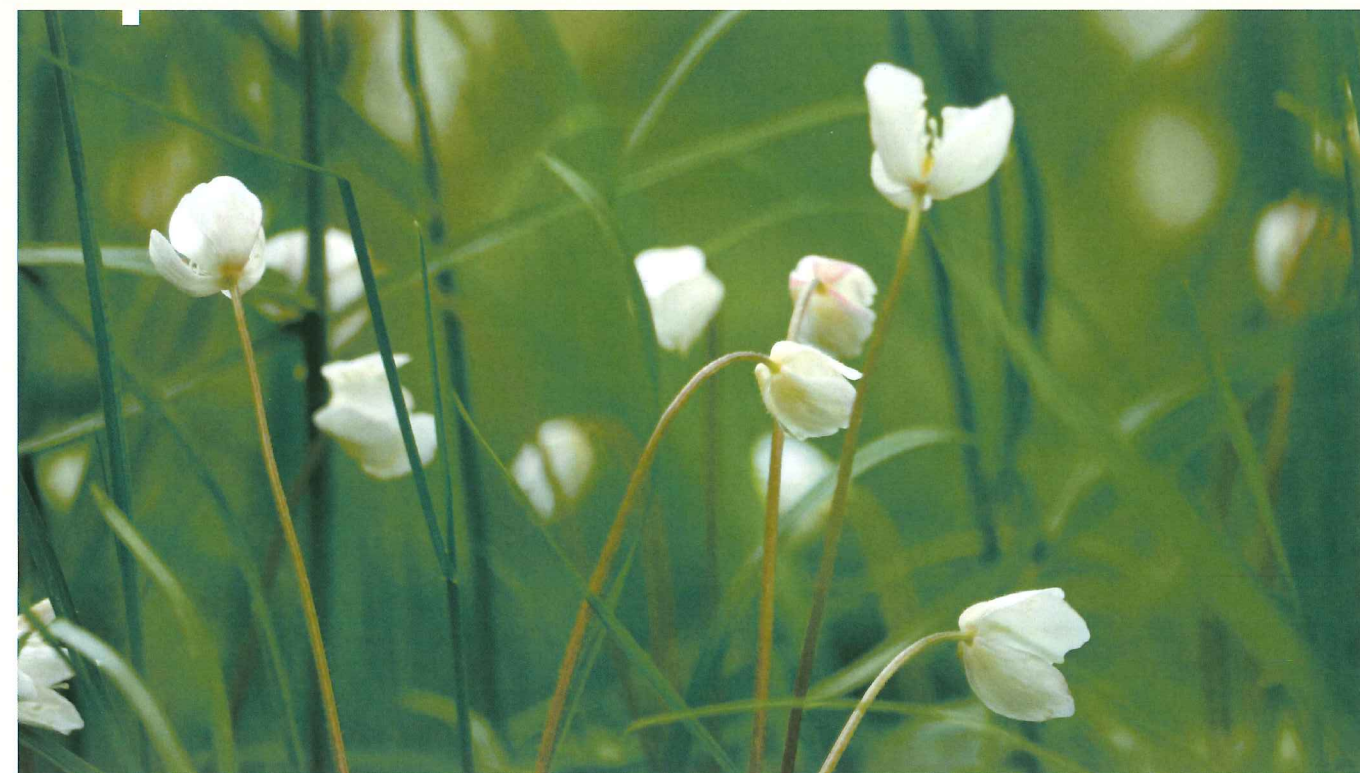
公益財団法人 愛世会

【完了日】平成30年12月27日

Health Care News
2019

発行元：公益財団法人愛世会 愛誠病院
発行人：健康管理センター広報委員会

にりんそう 冬号



index

- ストレスについて ストレスに気づく・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 健康情報 知っていますか？慢性腎臓病（CKD）・・・・・・・・・・・・ 3
- 健康管理センター 検査課の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 平成30年度競輪公益資金補助事業完了・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4



公益財団法人 愛世会 愛誠病院

ストレスに気づくー気づきやすいストレスと気づきにくいストレスー

ストレスとは何か？

ストレスとは身体や心への負荷とその反応のことをいいます。負荷とは原因となる出来事のこと（ストレッサー）、反応とは負荷に対抗するための心身の反応（ストレス反応）、負荷と反応とがせめぎあっている状態が**ストレス状態**です。ストレスは人によって**感じ方が違い**、同じ負荷でも大きなストレスとなる人もいれば平気な人もいます。ストレスに気づきやすいかも個人差がありますが、ストレスには**気づきやすいストレスと気づきにくいストレス**とがあります。

気づきやすいストレス

「重要なプレゼンがある」などの**短期的で非日常のストレス**は**気づきやすいストレス**です。大きなところでは事故や災害に合うことも含まれます。急なストレスがかかる状況では**闘争ー逃走反応**と呼ばれるストレス反応がおきます。大昔に人が山の中でオオカミと出会ったとき、戦うか逃げるか、いずれの反応もとれるように身体を緊張させ、心臓を高鳴らせて身体中に血液を送る、命の危機というストレスへの対抗策でした。現代ではオオカミと戦うことはないですが、人前で話をしたりするときには緊張して心臓がドキドキします。緊張するのが嫌だと言う人も多いですが、**緊張はあなたがストレスと戦うために**体中に血を巡らせて、いつでも力を出せるように心身が準備をしている、いわば**あなたを応援している反応**です。

緊張と胸の高鳴りを邪魔なものだと思ったら、それらは「自分を奮い立たせて応援しているもの」だと思ってください。きっと**あなたを助けてくれます**。少なくとも邪魔していると思うよりもずっとうまく対応できるはずです。

気づきにくいストレス

一方で**日常のストレス**は**気づきにくいストレス**です。疲労の蓄積や人間関係の気遣いなどです。気づきにくい理由としては**目には見えないストレス反応**であること、**ストレス状況に慣れが発生**することがあります。「辛い＝普通」と思えば辛くないという理屈で、**適応という生き延びるための作戦**です。また不調のサインがあっても**自分は元気である**と思いたい**気持ちも**ストレスに気づきにくくします。**気づかないことと適応することでストレス状態をやり過ごす**。これが上手くいけば身体の作戦勝ちです。

ストレス対策ーストレスから身を守る2つのモードー

ストレス対策には「ストレス反応」以外に「回復」も**大切**です。身体の反応としては、脈拍や血圧、体温、呼吸などを司る自律神経系の交感神経系と副交感神経系とが機能しますが、ここでは簡単に交感神経系優位な状態を、「**ストレス反応**」モード、副交感神経系優位な状態を「**回復**」モードとして説明をします。

ストレスを感じると身体は「ストレス反応」モードで対応します。そしてストレス状態が解消されると「回復」モードでストレス反応をリセットし、心身を疲労などから回復させます。普通は何も考えなくても、この2つのモードを自動で切り替えながら過ごしています。

慢性化したストレス反応

長期間のストレス状態では身体が「ストレス反応」モードから「回復」モードに切り替えるタイミングを失い、さらに無理が続くと「回復モード」が動かなくなります。回復もリセットもできない**慢性化したストレス反応状態**です。

慢性化したストレス反応は、心理的にはイライラ、無気力や抑うつ、集中力の低下、身体的には胃腸症状や不眠、倦怠感など、行動面では飲酒、喫煙、の増加や過食、仕事でのミスなどです。さらには**日常のストレスへの処理能力の低下**（仕事が終わらず残業）や、**ストレス反応自体がストレッサー**となり余計にストレスがたまる**悪循環**を招きます。結果としてうつ病や高血圧、糖尿病などストレスに起因した**疾患のリスク**となり得ます。

ストレスをやり過ごす作戦を成功させるためにー「回復」モードを意識的に動かすー

日常のストレスを気づかずやり過ごす作戦は、長期間になると慢性化しやすくなります。そこで長期的なストレス対策にはもうひと工夫が必要です。それは「**回復**」モードを**意識的に動かす**こと。身体が「回復」モードに**切り替える行動を自発的にと**ることです。アメリカ心理学会はエクササイズ、瞑想、読書、音楽、散歩、友人や家族と過ごす、マッサージ、祈るという 8 つを推奨しています。他にも「笑う」、「泣く」、腹式呼吸なども「回復」モードにするとされています。

これらの対策も「**必要性に気づく＝ストレスの存在に気づく**」ことが必要で、特に日常のストレスに気がつくことが大切です。平成27年から始まったストレスチェック制度はその気づきの一助になると思います。



知っていますか？慢性腎臓病（CKD）

●早期発見が大切！慢性腎臓病

腎臓は、血液中の老廃物をろ過して尿を作る働きや、体内の水分量やミネラルのバランス調節、血圧の調整や赤血球を作るのに必要なホルモンを作る働きなど、私たちが生きていく上で重要な役割を担っています。

慢性腎臓病（CKD）の定義

次の①または②が3か月以上持続すること

- ①eGFRが60ml/min/1.73㎡未満
- ②腎臓の障害（蛋白尿など）



慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働きが低下した状態が3か月以上持続した状態で、透析治療が必要な末期腎不全の予備軍とされています。また、腎臓は細かい血管が集まっているため、動脈硬化を進行させる糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームと悪影響を及ぼし合い、心筋梗塞や脳梗塞など血管疾患の危険性も高めます。

※eGFR（推算糸球体濾過量）とは：GFRは、腎臓が老廃物を濾過して排泄する能力を示す数値です。

eGFRは、血清クレアチニン値から年齢・性別を加味した計算式でGFRを推算した値です。

●生活習慣や健診結果から危険因子をチェック！

CKDは初期の症状がほとんどありません。健診による早期発見、早期対応が重要です。

また、生活習慣も大きく関わっています。以下に当てはまるものがある場合は、要注意です。

- | | |
|--|--|
| ☐ 濃い味付けや脂っこい料理が好き | ☐ 血清クレアチニン 男性1.00mg/dl以上
女性0.70mg/dl以上 |
| ☐ 満足するまで食べる | ☐ eGFR 60ml/min/1.73㎡未満 |
| ☐ 夕食は夜10時以降が多い | ☐ 尿たんぱく（±）（弱陽性）以上 |
| ☐ 1日の歩行は30分未満、運動不足だ | ☐ BMI25以上または
腹囲男性85cm以上、女性90cm以上 |
| ☐ あまり水分をとらない | |
| ☐ たばこを吸っている | |
| ☐ お酒をよく飲む | |
| ☐ 睡眠不足気味だ | |
| ☐ 職場や家庭などストレスの多い環境にいる | |



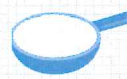
●慢性腎臓病を防ぐ生活習慣

① 減塩

塩分の摂りすぎは血圧を上げ、腎臓を傷めます。まずは、1日10gを目標に減塩しましょう。

※減塩のポイント

- ・薄塩・減塩調味料の活用（インスタントだしにも塩分が含まれます）
- ・汁物は具沢山にして汁の量を減らしましょう。
- ・しょうゆ差しにも一工夫。ブッシュ式やスプレー式を活用しましょう。



- ・塩分1.0gにあたる量を知っておきましょう。塩：小さじ1/5、濃口しょうゆ：小さじ1強
みそ：小さじ1強、ケチャップ：大さじ2
- ・香味野菜や酢、香辛料で塩味にかわる「味」を組み合わせておいしく減塩しましょう。

② 適正なカロリー摂取

摂取カロリーは多くても少なくても腎臓に負担がかかります。

1日に必要な摂取カロリー＝標準体重×30～35kcal
※標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

コンビニ食や外食時には、栄養成分表示でエネルギー量を確認しましょう。また、朝晩2回体重を測り、夜の体重が増えないように食事や運動量を調整しましょう。

③ 運動

今より1日10分多く体を動かしましょう。

④ たばことお酒

たばこは血流を悪くします。禁煙しましょう。アルコールは適量（1日1合程度）にしましょう。

⑤ 規則正しい生活

過労や睡眠不足は腎臓に負担をかけます。毎日一定の睡眠時間は確保しましょう。

