

公立黒川病院

健診、活かしてありますか？

「健診についてのよくある質問」



地域医療センター長 横道 弘直

大事だと思いつつ、なかなか受けないのが健診(健康診断)ですね。そこで今回は、健診についてのよくある質問をまとめてみました。

**問1** 「どごも具合わるぐなげれば、うげつごどないんだべ？」

**答1** 症状がなくとも糖尿病、高血圧、脂質異常症などを発症していることがあります。胃癌、大腸癌などが隠れているかも知れません。調子の良い時こそ、健診を受けましょう。

**問2** 「血圧で病院さ、かがつてっから、大丈夫だべ？」

**答2** 今の医療制度では、血圧で病院にかかっている人も、血圧と関係のない検査(癌の検査など)は原則出来ません。癌検診は是非お受け下さい。他の検査は主治医に相談下さい。

**問3** 「今年は受けながら、安心だな？」

**答3** 受けたのは素晴らしいですね！では、結果の通知を、ご確認下さいね。指摘があれば、最寄りの医療機関を受診しましょう。

**問4** 「糖が引つかがつたけど、どごも具合わるぐなえながら、放つどいださ。」

**答4** 糖尿病は、よほどひどくなければ自覚症状はありません。症状がなくとも、医療機関を受診して下さい。健診を活かして、大切な健康を守りましょう！

転倒予防について

理学療法士 村上 克徳

加齢に伴い、筋力や立っている時のバランスは少しずつ低下します。そこで起きるのが転倒です。転倒を引き起こす原因として大きく内因性(筋力やバランスの低下など)と外因性(内服薬や家屋環境など)に分けることができます。今回は内因性について説明します。一つ簡単な検査をしてみましょう。何にもつかまらずに(転ばないよう、椅子や手すりの近くで行ってください)片脚立ちをします。何秒立てたでしょうか？20秒以下では転倒の危険性があり、5秒以下であれば非常に転倒の危険性が高

いと言われています。転倒しないためにも、運動を行う必要があります。2つの運動をここでは紹介します。1つ目は検査で行った片脚立ちを、何かにつかまりながら左右1分間行います。できるようなって来たら、握っていた手を軽く支える程度にするなど、徐々に難しくしていきましょう。2つ

目は足の指を使った運動です。椅子に座り床にタオルを置き、足の指を使ってたぐり寄せましょう。足の指を意識して動かすとより効果的です。大事なことは、毎日行うことです。運動を行った日にはカレンダーにチェックをするなど工夫して習慣づけましょう。



健康アドバイス 季節の料理のレシピ 「ヤーコン」

栄養室室長 小岩 陽子

近年、健康野菜として注目されているヤーコンは南米原産で、インカ帝国の時代から果物のような野菜として親しまれていたそうです。味や歯ざわりが梨に似ていて、食感を活かして生のままサラダにしたり、炒めたりして食べます。主成分のフラクトオリゴ糖は腸内のビフィズス菌を増やし、腸内環境を整える



効果が期待されます。ヤーコンの葉には血糖の上昇を抑える効果があるとされ、糖尿病や高血圧予防にお茶として飲まれるようになりました。空気に触れると変色するため水にさらしますが、有効成分のポリフェノールも流れ出てしまうので、水にさらすのはほどほどにしましょう。

作り方

- ①ヤーコンは皮をむき、3cmの短冊切りにしたら、水にさらします。
- ②①の水気を切ったらボールにすべての材料を混ぜ合わせ出上来上がり。

ツナごまマヨ和え

材料(2人分)

ヤーコン	1本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
すり白ごま	大さじ2
塩・コシヨウ	少々