

あんず



震災により被災されました皆様には心よりお見舞い申し上げます

特集

○働く世代への大腸がん検診推進事業

大腸がん検診を受けましょう

○特定保健指導

・間食のカロリーを運動で消費するなら？

○日立メディカルセンター看護専門学校

・卒業式が行われました

2011.4
6号

★ 大腸がん検診を受けましょう ★

大腸がんは便の検査によって早期発見できます！

厚生労働省では、平成23年度に大腸がん検診推進事業として、40～60歳の5歳刻みの対象者に無料クーポン券等を送付し、受診希望者に大腸がん検診の検査キットを直接送付し「大腸がん」の早期発見・早期治療に向けた取り組みを予定しています。

大腸がんとは？

大腸がんは働き盛りの40歳代後半から患者数、死亡者数ともに増加し始め、高齢になればなるほど多くなるのが特徴です。わが国では、男女とも罹患するがんの第2位となっています。また死亡率、罹患率とも女性より男性のほうが多くなっています。

早期の大腸がんはほとんどが無症状のため、出血に気づいて進行がんが判明するという事を耳にしますが、早期の大腸がんであれば90%が完治しています。

大腸がんの原因

大腸がんの原因は、一般的には食生活の欧米化であるといわれ、食物繊維不足による便秘が上げられます。便が長い時間腸内に留まることは、大腸に負担がかかり腸内環境も悪化してきます。また、脂肪を消化するとき胆汁の分泌が増えると、腸内で細菌が胆汁酸を分解するときに発がん性物質ができるともいわれています。

大腸がんの検査

大腸がん検診のスクリーニング検査として、便潜血反応検査があります。この検査方法は、がん死亡率を減少させる効果が期待され、がん検診の有効性が認められています。便中の血液の有無を調べるため痔や他の病気にも反応することがあり、この検査だけでは大腸がんを確定することはできませんが、精密検査が必要な人を見つける有効な検査です。

便潜血反応検査とは

便に潜む血液の有無を調べる検査です！

- 食事制限がなく簡単に受けられる検査です
- 便の表面をまんべんなくこすり、容器に入れて提出します
- 二日間採便する方法がより有効です
- 検査をする時は検査キットに入っている説明書をよく読みましょう



出典 厚生労働省がん研究班 大腸がんリーフレットより

～ Q & A ～

Q 1 大腸がんには自覚症状はありますか？

A 1 早期には自覚症状はほとんどありません

早期の大腸がんでは症状はほとんどなく、肉眼では見えなくても、便に微量の血液が混じることがあります。大腸がんが進行すると、肛門出血、便秘、便が細くなる、便秘と下痢が交互にあるなどの症状が出てきます。

Q 2 どのくらいの割合で大腸がんが見つかりますか？

A 2 便潜血反応検査を受けた人のうち、1000人に1～2人です

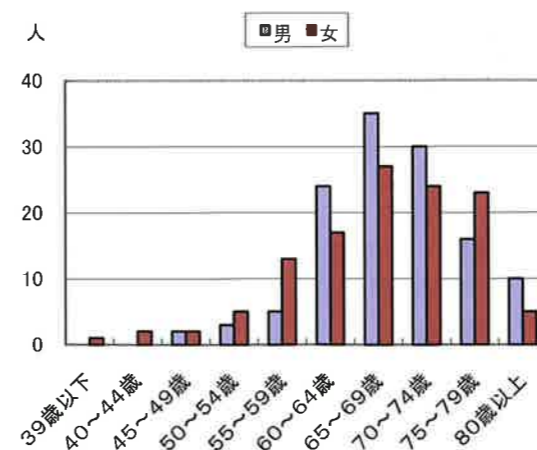
便潜血反応検査で「要精密検査」となるのは、約7%、精密検査を受けた後に実際大腸がんと診断されるのは約0.1～0.2%で、そのうち約70%が早期がんです。

Q 3 痔のある人は便潜血反応検査で陽性になりませんか？

A 3 陽性になることがあります。特に注意が必要です

便潜血反応検査は、便の中に血液があれば反応するので、痔や他の病気でも陽性となることがあります。しかしこの検査では、血液が混じる原因が大腸がんによるものか、そうでないかはわかりません。もし陽性になったときには痔があるからと思い込まないで、必ず精密検査を受けましょう。

性・年齢階級別の発見大腸がん数



平成23年3月1日現在

性別	受診者数	大腸がん数 (%)
男性	43,631	125 (0.29)
女性	86,021	119 (0.14)
合計	129,652	244 (0.19)

日立メディカルセンター検診実績より
(平成11年～平成21年度)

“要精密検査”と判定されたら

精密検査を受けましょう

精密検査(大腸内視鏡検査)で大腸全体の内部を観察します。病変が見つければその部分の細胞を採取して悪性度を調べます。大腸がんは簡単な検査で早期発見できますので、毎年検診を受けましょう。

保存版

まずはできることから挑戦!!

毎日習慣になっている余分な部分を減らしてみよう。

『もし●●●を食べたなら速歩きで■■■分歩いて消費☆』











今年こそは絶対にやせる!と減量に取り組む方もこれから多くなる季節。減量に挑戦したことがある人は分かるように、体重(脂肪)はなかなか減らないものです。それもそのはず。カラダについての脂肪1kgを落とすために約7000kcalのエネルギーを消費する必要があるのです。時間をかけてたっぷりつけた脂肪ですので、落とす時も時間をかけて!!

1カ月に1~2kgが減量のよいペースです。












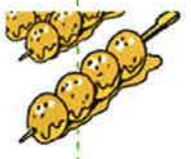
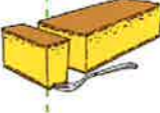







1kgの脂肪を1カ月(30日)で減らすためには1日あたり約235Kcal分運動量を増やすか、食習慣の改善によって消費する必要があります。まずは3度の食事以外で口にして余分な部分、つまり間食や夜食を見直してみましょう。どうしても間食が止められない!!という人は、食べた分のカロリーを運動で消費するように心がけてみましょう!

ちょこちょこ動いてカロリー消費!でも運動で消費するカロリーって意外と少ない?!

100kcal 消費するには、このくらいかかる!!

テレビを見る 71分 	車の運転 62分 	犬の散歩 60分 	洗濯 43分 	掃除機かけ 41分 
お風呂に入る 30分 	自転車 27分 	歩く(速歩き) 26分 	ゴルフ 打ちっぱなし 27分 	水泳(クロール) 8分 



【表の見方】例：メロンパン1つ食べる ⇒ 120分間速歩きして、やっと520kcalの消費になる

約 500kcal	約 400kcal	約 300kcal	約 200kcal	約 100kcal	約 50kcal以下			
速歩きで120分	速歩きで100分	速歩きで90分	速歩きで80分	速歩きで60分	速歩きで50分	速歩きで40分	速歩きで30分	速歩きで15分
メロンパン 1つ 520kcal  バナナロール 1つ 506kcal 	栄養補助食品 1箱 400kcal 	あんぱん 1つ 350kcal  ショートケーキ 1つ 300kcal 	肉まん 1つ 280kcal  大きめ大福 1つ 290kcal  ポテトスナック 1つ 290kcal 	どら焼き 1つ 240kcal  たい焼き 1つ 208kcal  シュークリーム 1つ 250kcal 	みたらし団子 1本 160kcal  カステラ 1切れ 156kcal  おにぎり 1つ 180kcal 	せんべい 2枚 120kcal  柏もち 1つ 120kcal  プリン 1つ 150kcal 	チョコ 1つ 50kcal  ヨーグルト 1つ 90kcal  缶コーヒー(加糖) 1本 70kcal 	


ポテトチップス 1袋 480kcal

ポテトチップス1袋食べたら早歩き100分なんて・・・食べない方がいいなあ

そうだ!半分にすれば早歩き50分でいいの!!まずは量を加減してみよう☆

加糖⇒微糖⇒ブラック
ブラックにすればカロリーOFF



※カロリーは目安です。商品によって異なることがあります。

日立メディカルセンター看護専門学校

卒業式



看護学科卒業生



准看護学科卒業生

平成23年3月3日に卒業式が行われました
看護学科35名 准看護学科42名が
それぞれの課程を終了し巣立っていきました
祝 国家試験・資格試験全員合格!!
在学中にお世話いただきました皆様に心より感謝いたします
誠にありがとうございました

卒業生からの一言

看護師を目指してはや5年経ちましたが、苦しい時でもクラスの仲間とともに乗り越えられた事が自分の人生にとって最もプラスになった事だと思います。

山本 彰彦

つらいこともたくさんありましたが、それぞれ励ましあって無事に卒業を迎えることが出来ました。本当に貴重な5年間だったと思います。

遠藤 博子

つらくて大変だったけど、いろいろな人に支えられて卒業出来ました。あっという間の5年間でした。

飛田恭代

自分の今までの人生の中で一番頑張った日々で、実りの多いものでした。

新井 勝也

キラキラ輝く先輩ナース



准看護学科と看護学科、5年間
日立メディカルセンター看護専門学校で学びました。

卒業して1年
学生の時から所属している病院で、
看護師としてバリバリ頑張っています。

看護学科35回生 大山南さん
(医療法人愛宣会 秦病院 勤務)

あなたも一緒に看護を学びませんか



きれいな学び舎で実りある毎日を送っています
私達の学校を見に来てください



平成23年学校見学説明会(予定)
7月22日(金)
8月5日(金)
10月27日(木)

詳しくは、学校へお問い合わせください
日立メディカルセンター看護専門学校のホームページもご覧ください



地域健康フォーラムin県北に参加して!



さる、1月29日にゆうゆう十王Jホール（日立市十王総合健康福祉センター）にて地域健康フォーラムが開催されました。生活習慣病予防コーナーにおいて、当センターは栄養・食事相談や眼底検査機器の展示・説明、肥満体験コーナーを設けました。

特に好評だったのが肥満体験。実際に体重が〇kg増加したらどんなにカラダは重く感じるのかを実際に体験していただきました。

皆さん口々に「こんなに重い?! これは足腰に負担かかるわけだわ」と。健康への意識を高めていただく良い機会になったと思います。

多数のご参加ありがとうございました。

胸部X線検診車が新しくなりました

この度、財団法人JKAより競輪の補助を受けて胸部デジタル検診車を整備しました。

この車両に搭載しているレントゲン撮影装置は、従来のフィルムによる撮影ではなく、コンピュータにより画像処理を行っています。そのため、読影（写真の判定）や履歴管理（前回との写真の比較）がコンピュータの画面で行われるため効率化が図られます。

従来の検診車より、冷暖房設備を強化しており、いつでも快適に受診していただけるようになりました。また、



低排出ガス重量車に適合しており環境に配慮した検診車となっています。



今年も特定健診を受診しましょう!

特定健康診査（施設内健診 5～7月）のお知らせ。

社会保険に加入する被扶養者、日立市国民健康保険加入の方を対象に、当センター内において特定健康診査（メタボリック健診）を予約制で実施しています。

5月	6月	7月
9日（月）	6日（月）	4日（月）
30日（月）	20日（月）	25日（月）

受付時間はいずれも14:00～15:00となっております。受診券・健康保険証を必ずお持ちください。健診料金（自己負担額）および健診項目は加入する健康保険組合により異なりますので詳細についてはご加入する健康保険組合にお問い合わせください。

謹んで震災のお見舞いを申し上げます。

このたびの東日本大震災により被災されました皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

今回の震災に伴い、当センターも施設が被災しており、3月14日から当面業務を休止させていただきましたが、3月30日より健診業務を再開させていただきました。



施設内の天井及び壁が被災し補修をしながらの業務再開となりました

皆様にはご不便をおかけいたしますが安全第一で復旧を進めてまいりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-34-2105
FAX 0294-34-3718
〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1
ホームページのご案内
<http://hitachi-medical.or.jp/>

日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200
FAX 0294-24-3201
〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10
ホームページのご案内
<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。