

はっぴーすまいる

2013年春号

5月31日は…

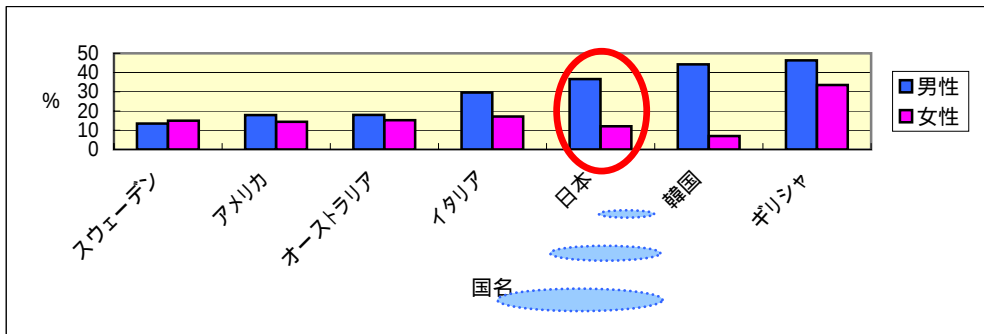
世界禁煙デーです

世界禁煙デーとは…



WHO（世界保健機関）が定めたもので、たばこを吸わない習慣を社会に広めることを目的として、昭和36年に設けられ、今年で51年目になります。厚生労働省でも、平成4年より、5月31日から1週間を「禁煙週間」として定めて各種の対策をしています。

●喫煙率の国際比較●（OECD 2011）



日本男性の喫煙率は、たばこ対策が積極的な欧米諸国に比べると高いことが分かります。

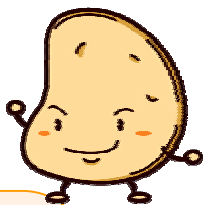
喫煙の害

COPD・肺がん・喉頭がん(のどのがん)・動脈硬化を進行させるなどの害が知られています。この中でも、COPDは特徴的な症状がないため、放置してしまいがちですが放っておくと元の状態に戻ることが出来ない怖い病気です。日本は、男性の喫煙率が高いため、患者数と死亡率はますます増加していくものと考えられます。

野菜たっぷり

揚げないコロッケ

～グリーンサラダを添えて～



○材料(2人分)○

コロッケ

新じゃがいも 80g
 春キャベツ 30g
 たまねぎ 10g
 にんじん 10g
 ツナ缶 20g
 塩こしょう 少々
 マヨネーズ 小さじ2
 バター 小さじ1
 パン粉 大さじ1

グリーンサラダ

レタス 40g
 きゅうり 20g
 ハム 1枚
 コーン 20g
 ノンオイルドレッシング 大さじ1

○作り方○

コロッケ

パン粉をきつね色になるまで乾煎りしておく。
 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、茹でる。やわらかくなったら水気を飛ばしながらつぶす。
 キャベツ、たまねぎ、にんじんをみじん切りにして、水気を切ったツナと一緒にバターで炒める。野菜がしんなりしてきたら、塩こしょうで味付けする。
 ボールにじゃがいも、炒めた野菜、マヨネーズを入れよく混ぜ合わせる。1人2個になるように丸め、乾煎りしたパン粉をまぶして完成。

グリーンサラダ

レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りにする。
 ハムは半分に切ったものを1cm幅に切る。
 全ての材料を彩りよく盛り、ドレッシングをかけて完成。



揚げるとはなく、煎ったパン粉を衣にすることでカロリーダウン！野菜もたっぷり使い、1人分約113Kcalとヘルシーな一品です！

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは…

COPDは別名たばこ病と言われており、原因の90%以上は喫煙です。たばこなどの刺激で気管支に炎症が起こり、ついには肺胞が破壊される事によって、呼吸がしにくくなります。具体的には肺気腫や慢性気管支炎などのことを指します。喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいといわれています。

症状

息切れがする

咳や痰が続く

動くときどきする

風邪を引きやすい

治療

炎症を抑えたり、痰を出しやすくするといった、症状を和らげる薬しかなくCOPDを完全に治す治療薬はありません。

また、症状が進行し血中の酸素が著しく不足すると、呼吸不全になります。高度の呼吸不全には在宅での酸素療法が必要となることがあります。

COPDの治療は進行を遅らせたり、症状を和らげることが目的です。ですから、喫煙者にとっては禁煙することが重要となり、治療の大前提となります。

禁煙するために…



禁煙しようとして、ライターを手元に置くのをやめたり、吸いたくなったらガムで気を紛らわせたりしています。ただ数日経つと、どうしてもまた吸ってしまいます…。

たばこを吸い続けてしまうのは、脳がニコチンに依存しているからで、意思の弱さだけが原因ではありません。禁煙したいのになかなか上手い出来ない人は、ぜひお近くの禁煙外来をご利用ください。専門家による支援や治療を受けた方が禁煙できる可能性が2～3倍高くなります。



2013年4月から

HbA1cが変わります！！



HbA1cとは…

HbA1cとはヘモグロビン・エイワンシーと読み過去1～2か月間の血糖値の平均を反映し糖尿病の診断にも使われています。糖尿病とは慢性的に血糖値が高くなる病気です。

今回HbA1cの国際標準化に伴い、当健診センターでも今まで日本で使用されていたHbA1c(JDS)値から新しいHbA1c(NGSP)値に変更することになりました。



検査方法が変わることで

基準値も変更となりますのでご注意ください！！

例えば…

前回のHbA1cの値が6.1%の方の場合…

変更前：JDS値

変更後：NGSP値

6.1%

+0.4%

6.5%

変更前の値(JDS値)におよそ+0.4%することで変更後の値に換算することができます。検査値によっては+0.3%や+0.5%となる場合もあります。

2013年4月からの健診結果の判定には新しいHbA1c(NGSP)値で記載しております。過去の結果についてはこれまでの数値(JDS値)で記載しておりますのでお間違のないようご注意ください。



倉敷成人病健診センター

〒710-0824 岡山県倉敷市白楽町282
TEL:086-427-3333 FAX:086-422-6693
http://www.fkmc.or.jp/checkup/