



健診を受けて見直す 習慣病！

「HOKE-KAN」リニューアル版第 2 号は、循環器を専門としております小生が原稿の執筆をさせていただきました。

昨年度の職員健診の結果報告から。

全職員中、「有所見」がみられたのは 69.3%！なんと 7 割の人がなんらかの異常をかかえていることが判明しました。

うちわけは 1 位脂質異常、2 位糖代謝異常、3 位高血圧となっています。ちなみに、学生さんたちの 1 位も脂質異常でした。

これらは自覚症状がない、いわゆる「サイレントキラー」などと呼ばれ、放っておくと心筋梗塞や心不全をきたすおそれがあります。

すこし前、CM で「未病」なる語が発せられていましたが、まさしくこれにあたります。

最近のデータによりますと、「心不全」の予後は「がん」のそれとかわらないとされています。

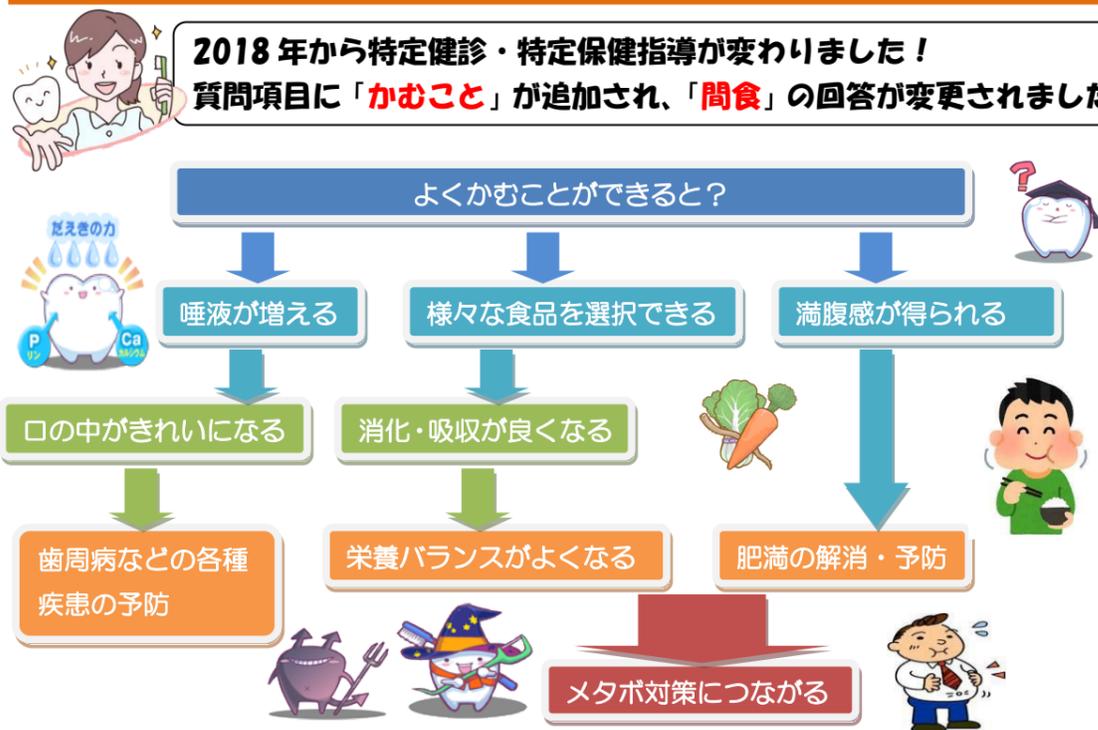
脂質異常症、糖尿病、高血圧症になると後戻りするのが大変です。

食べ物がおいしくなるこの時期にこそ、いま一度、ご自身の「未病」と向き合ってくださいと幸いです。

（保健管理室副室長 伊藤隆英）



2018 年から特定健診・特定保健指導が変わりました！
 質問項目に「**かむこと**」が追加され、「**間食**」の回答が変更されました。



歯周病やむし歯などで歯を失うと口腔機能や咀嚼する機能が衰えます。そのため、野菜摂取が減り、食べやすい脂質や炭水化物が増加することで、肥満、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まるという指摘から、口の健康に関連する項目が加わりました。

歯・口の健康のためにやってみよう！

- * **早食いの人** ⇒ 今よりゆっくり噛む・1 口あたり 30 回噛むなど。
- * **間食をする人** ⇒ 決めた時間に食べる・1 日 1 回に減らすなど。
- * **歯間フラシ**や**フロス**を使ってみよう。

大腸がん検診を受けましょう！

毎年、大腸がん検診を受けられた方の中なら、大腸がんの方が数名見つかっています。

大腸がんの早期は、自覚症状がほとんどないため、発見が遅れることがあります。早期であれば、ほぼ 100%に近い生存率で、早期発見・早期治療によって完治します。

近年、大腸がんは**増加傾向**にあり、がんによる死亡数でも**胃を抜いて第二位**になりました。男性は 11 人に 1 人、女性は 14 人に 1 人が大腸がんと診断されています。

40 歳以上の方は、年 1 回大腸がん検診を受けましょう！

こころのセルフケアを！～ゆっくり呼吸でリラックス～

ストレスは交感神経の働きを活発にするため、自律神経のバランスが崩れやすくなります。ゆっくり呼吸（腹式呼吸）によって副交感神経の働きを促し自律神経のバランスを整えましょう。毎日 1 回 1 分間、深くゆっくり呼吸を 6～8 回してみてください。リラックスして心の小休憩をとりましょう。

ゆっくり深い呼吸（腹式呼吸）



① ゆっくり息を吸い込む
 (約 2～3 秒)



② 息を細めにゆっくり吐く
 (約 4～6 秒)

* 働く人のメンタルヘルス情報が掲載されている WEB サイトです。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」(厚生労働省) <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

保健師や臨床心理士がおりますので、お気軽にご相談ください。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、ご安心してお越しください。

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00 (予約有りの場合、17:00 以降でも可)

相談専用電話 内線：2881 直通：072-684-6550
 相談専用メール hokekan@osaka-med.ac.jp

今後の行事予定

定期健康診断のお知らせ

日時：平成 30 年 10 月 15 日 (月)～10 月 29 日 (月) 土日除く
 午前 9 時～午前 11 時 30 分
 午後 1 時～午後 3 時 30 分
 場所：保健管理室 (総合研究棟 1 階)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

日時：平成 30 年 11 月 1 日 (木)～11 月 7 日 (水) 土日祝日除く
 午後 2 時 30 分～午後 4 時 40 分
 場所：保健管理室 (総合研究棟 1 階)
 申込期間：平成 30 年 9 月 18 日 (火)～10 月 9 日 (火)

B型肝炎ワクチン (3 回目) のお知らせ

日時：平成 30 年 12 月 4 日 (火) 12 月 5 日 (水)
 午後 3 時 30 分～午後 4 時 40 分
 場所：保健管理室 (総合研究棟 1 階)
 対象者：B型肝炎ワクチン接種 (2 回目) 終了者

