

晴れのち曇り風
 札幌会場が流した

FHK

Jul.2020
 KOBUSHI
 #103

涙
 の理由。

KOBUSHI #103 Jul.2020

公益財団法人福島県保健衛生協会

〒960-8550 福島市本田字水戸内19番地6
 E-Mail sounmu@fhk.or.jp

TEL 024-546-0391(代)
 URL <http://www.fhk.or.jp>

印刷 550部



「免疫力UPごはん」

今夜のごはんにどうですか？

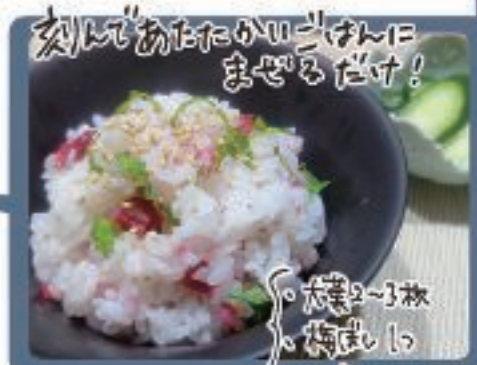
困ったときのレシピ相談LINEを
 こっそりのぞき見しちゃいましょう。
 当協会の管理栄養士さんが
 免疫力UPできて、おいしくて、
 しかもかんたんにできちゃう…！
 そんなレシピを紹介していますよ。

暑い時期にぴったりな
 さっぱり味で食欲もUP！
 夕飯のメニューに悩んでいるなら
 さっそく今夜作ってみて！

チ作ドレッシングを
 みそ、お酢、ゴマ油、砂糖も
 4:3:2:2+しょうが少々をまぜる



豆苗1パック
 豚肉100g
 フキ1パック



旬の野菜をプラスして
 アレンジしてあげれば
 バランスの良い食事を心がけて
 免疫力UPに近づけよう!!



管理栄養士 中尾 知奈

編集後記
 6月初め、「できるかな…」と不安になりながらスタートした本誌の作成。暑さに負けないように！と塩分補給タブレットをもって向かった国見町の健診は、前日に同じ係のみなさんを被写体にかっこいい構図の撮り方を練習して臨みました。新しいメモ帳を用意し準備万端で迎えた健診中にまさかの涙事件。健診から戻ってすぐ、打合せで私が泣いた写真を表紙に！と決まったときの焦る気持ちは忘れることができません。撮影やデザインの勉強のためにスマホにいたアプリ、車で撮影したポスター写真。見るたびに本誌の作成に奮闘した毎日思い出せそうです。
 私の涙と思いが詰まった本誌。手にとってくれた方の背中を押す一冊、誰かの背中を押そうと思える一冊になれば幸いです。
 (総務課 C・S)

本誌作成の最初の苦難、それは太ももとふくらはぎの筋肉痛でした。国見町の健診現場取材を終えて、帰宅した私の体はポロポロ。初めて扱う一眼レフカメラ、いい写真を撮りたい。中腰でしゃがんで、背伸びして…普段デスクワークばかりのアラサーには大きすぎる負担だったようです。取材日は幸いにも金曜日でした。土曜日の朝いちばん、私は息子に言いました。「ごめん。今日ママはまともには動けません」
 取材する中で、お話を聞かせてもらった受診者の皆さまの言葉は前向きでした。日々変化する状況の中、それでも健康診断を受けたいという人はいる。本当にありたいことだと思えます。そんな方々のためにも、当協会はこれからも健康を守るお手伝いをしていかなければ、と思えます。
 まずは本誌を手にとってください。そして、その方の大切な人たちが、健康診断を通じてこれからもずっと健康であることを強く願います。
 (総務課 S・M)

「すごく嬉しかったから、

すごく、嬉しくて…

「健康でいられるのは、健診事業があるおかげだよ。ありがとう」
 体育館の外、胃がん検診の順番を待つ、私の父くらいの年齢の方が声をかけてくれた。その言葉に
 目頭が熱くなった。

「泣きそう。我慢しなければ…！」目に涙をためながら、体育館の中にいる先輩のところへ思わず
 駆け寄った。「取材うまくできた？」と声をかけられた瞬間、こらえていた涙がこぼれ落ちた。気が
 ついたときには、涙でにじんだ茶色のアイシャドウで着ていたシャツの右手袖が汚れていた。

「どうしたの？」説明しようにもうまく言葉にならない。「すごく、嬉しくて…」やっとでてきた一言。
 社会人2年目。普段は新卒採用に関する仕事をしている私。はじめて訪れた地域健診。健診現場
 を見ることができると朝からわくわく、この日の天気のように明るく「晴れ」ていた気持ちは一変し、
 こみ上げる嬉しさと恥ずかしさと…いろんな気持ちが混ざり合い、「台風」のように心が大きく揺
 れ動いた。

6月5日(金) 晴れ 気温34度

ジリジリと強い日差し。外に出ればすぐに日焼けしてしまうような日。今年度初の地域健診が国
 見町観月台文化センター体育館で実施された。会場の壁際に沿ってつくられた健診の各ブース。机
 には消毒用アルコールが置かれていた。緊急事態宣言が解除されてから約2週間後の健診。新型コ
 ロナウイルス感染症の対策により、昨年までの健診とは見た目もやり方もガラリと変わった。その
 現場の様子をお伝えしたい。

「いま、受けられてよかった」しなやかなコロナ対策

例年は予約の必要ない健診だが、国見町職員のご協力のもと完全予約制で実施。15分間隔で時間
 をずらし、一度に会場に入ることができる人数を減らすことで密集した空間をつくらないよう計
 画。玄関では検温が行われ、国見町職員の案内のもと、住民の皆さまはスリッパを、パタパタと鳴ら
 しながら受付へと足を進めた。

換気のため体育館の窓やとびらは常にオープンに。体育館内の各健診ブース前と検診バス前の床に
 は、人と適切な距離をとることができるように、足跡の表示が置かれていた。また、健診ブースで
 は透明な仕切りを使用し、採血や血圧等の検査がおこなわれた。

昨年までとは少し違う雰囲気。住民の皆さまからは「3密対策ができてるのが目で見てわかって
 安心した」、「時間がいつもよりスムーズでよかった。健康相談もしっかり受けることができたから、
 家で実践したい」、「年に1回の健診だから、いま受けられてよかった」といった声が聞こえた。こんな
 言葉が聞けたとき、時間がない中でよりよい健診を目指し、これまで話し合いを重ねてきた国見町
 職員の皆さまと当協会職員の、住民の皆さまや健診に対する思いがカタチになった瞬間がみえた
 気がした。

現在、新型コロナウイルス感染症により環境は日々変化している。当協会では、県内の感染状況に柔軟
 に対応し、安心して健診を受けていただくことができる。今後の状況の変化に応じてしなやかな対応
 をする準備も整っている。

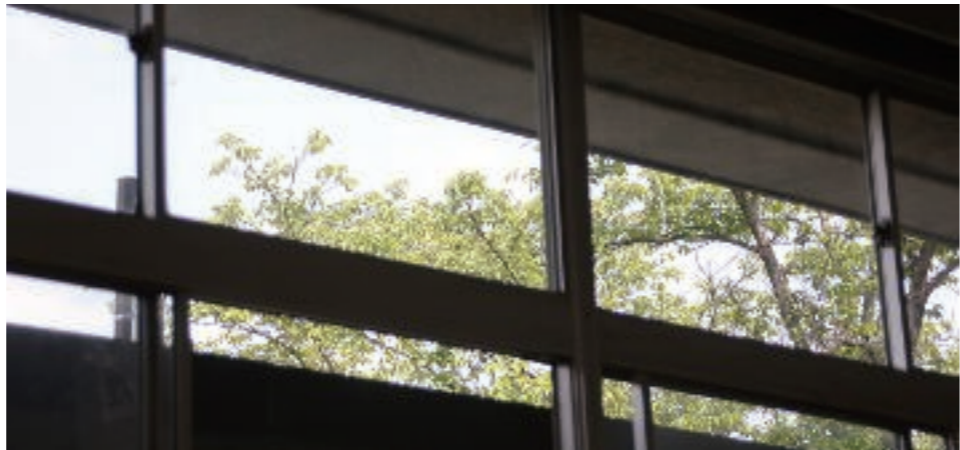
健診をすすめてほしい

昨年、私の大好きな祖父が亡くなった。80歳、胃がんだった。定年後は健診を受けていなかったとあと
 で聞いた。今から一年半前、私が「協会から内定もらったよ」と伝えたとしばらくして、祖父から「会
 社がどんな場所にあるのか、運転してはあちやんとみてきたあ」と電話があった。そんな行動的な祖父
 が健診を受けていなかったことに驚いた。なぜ私は一言「健診受けてる？」と声をかけることができな
 かったのか、いまでも後悔している。もし健診を受けていないことを知っていたら、新型コロナウイルス感
 染症により3密を避けるような時期だったとしても「おじいちゃん、うちの健診受けて」と言っていただ
 ろう。

大切な人が近くにいる、元気で、笑顔でいてくれる。

そんな毎日の幸せは健康によってもたらされると私は思う。初期に自覚症状の少ないがんや生活
 習慣病は、先送りにすると取り返しつけないことになりかねない。

大切なあの人のために…「受けてください、健診」
 伝えてください、「健診受けたい」この一言を。



かくしてごめんなさい！

今年度3名の医師と16名の新入職員が入職しました。
ベテランルーキーも大紹介！



安達裕子
技師



齋藤有美子
看護技師



星美幸
臨床検査技師



齋藤裕子
看護技師



渡邊留維
看護技師



菅野海奈
臨床検査技師



菊田若菜
診療放射線技師



阪本千恵
保健技師



巖美希
医師

地域健診や総合健診センターで子宮頸がん検診を担当。
2人のお子さんに囲まれ毎日子育て奮闘中！庭でイチゴを栽培し食べるのが幸せな時間です。
(今年は27個収穫できたそう)
高校生のときから医師を目指し、産婦人科医に。病院の中で入院している人に「おめでとうございませう」と声をかけることができる、退院するときも赤ちゃんを抱くことができる喜びにあふれているところが魅力だそうです。



星梨々亜
主事



谷野美結
主事



鈴木 恵
主事



芳賀夏帆
看護技師

「ゲツといわない」胃カメラをうけるなら ココしかない!!

当協会には、“神の手”をもつ医師が集結。
ゴッドハンドが苦しさをなくす！その“神ワザ”を見ることができるのは総合健診センターだけ。
怖くてまだ受けたことがない方、胃カメラに苦手意識がある方、ぜひ体感してみてください。
まずは、お電話ください!!



予約先：024-546-3533
(総合健診センター-医事係)

総合健診センターの上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）等を担当。「ゲツといわせない検査」がモットー。検査をしてきた中で驚いたことは、酔っ払った人が寝る直前に食べたアイスの金属スプーンや、気がつかないうちに飲み込んだ焼き鳥の串を胃カメラで発見し、取り出したことだそうです。
中学2年生のときからの夢である「消化器科の医師」を叶え、先生の元には全国各地から勉強したい医師やぜひ診てほしいと願う患者さんが集まるほど大人気！



小原勝敏
医師



星志保
診療放射線技師



佐々木美香
主事



羽根田礼
看護技師



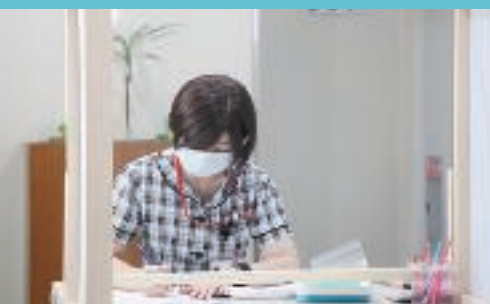
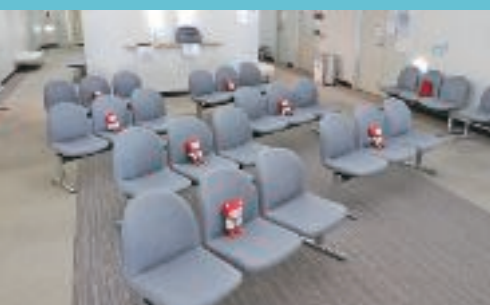
高橋 瞳
看護技師

集団健診での診察、心電図等の読影を担当。
小さいころの夢は「外国に住むこと」。それは実現！ルーマニアに1年間、窓から異国の地を眺めながら、「本当に夢は実現するんだ」と思った瞬間を今でも鮮明に憶えているそうです。
また、休日は畑の除草作業など屋外で体を動かし、手伝ってくれる奥様に感謝しながら食べるお昼が格別だそうです。誰に対しても優しく笑顔で接し、診察でも不安に思っていたことを丁寧に的確に説明していただきます。

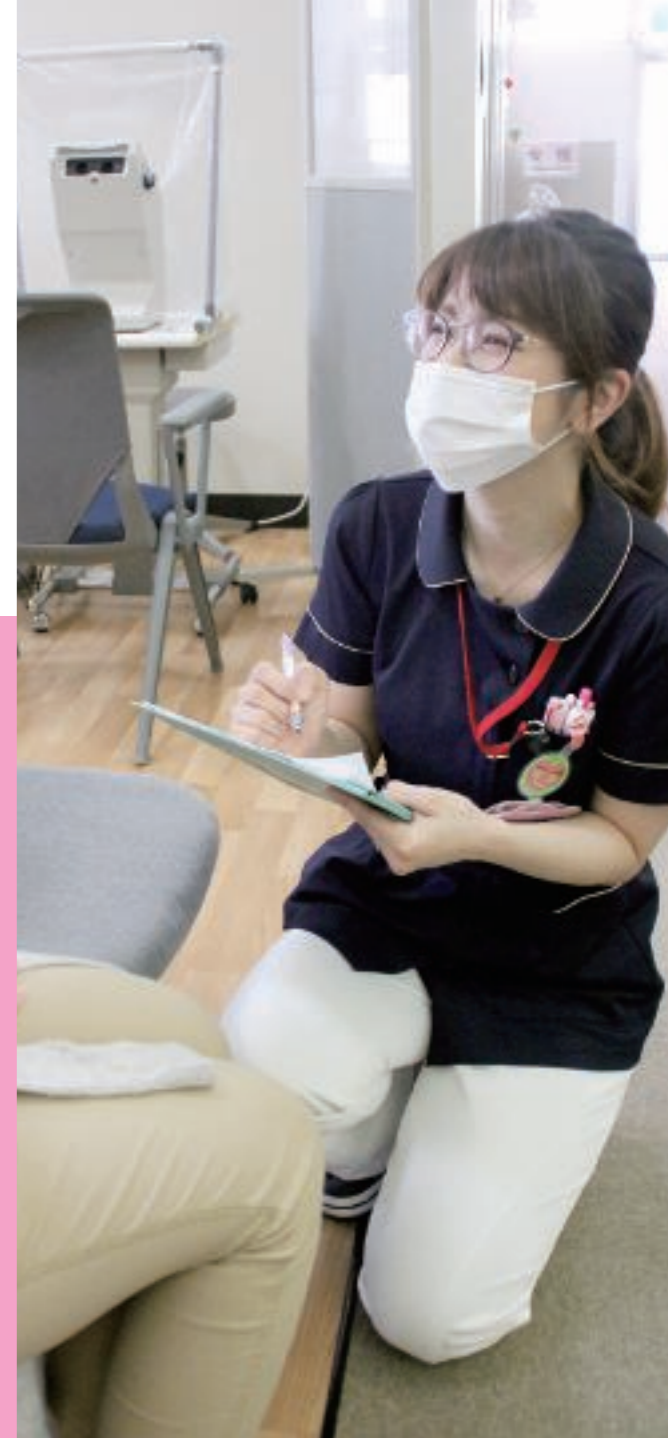


高橋年光
医師

← 次ページからは総合健診センターをご紹介します！



Q. 総合健診センターで、いつから健診受けてますか？
 A. いつから？... 思い出せばいい、前は毎年受けてます。



総合健診センターでは、人間ドック・市民健診など各種健康診断が受けられる。リピート率が高く、初めて受けた人からも「安心して受けられた」と好評。



誰だって、苦しくない方がいい。
 総合健診センターでは、上部消化管内視鏡検査も受けられる。いわゆる胃カメラ。検査のときは、看護師が「大丈夫、もう少しですよ」とそばで声をかけ、背中をさすってくれる。そのことばと手にはげまされ、苦しさやわらぐ。担当する医師は消化器のプロフェッショナル。4ページで紹介した小原先生も対応している。思ったより苦しくなかった、前受けたときよりも楽しかった、そんな声をたくさんいただく。

こんなこともできる。知ってました？
 総合健診センターではクレジットカード決済を導入予定。人間ドックなど、支払う金額がおおきい場合、手持ちを気にしなくてよくなるから安心。しかも、なんと当日に検査を追加することもできる。それもクレジットカード決済が利用可能。気になる検

いそがしい、めんどろ、病気が見つかるのがこわろ。
 よくある健康診断を受けない理由。でも誰かに背中を押してもらったとき、人のキモチは動く。前のページで紹介した30代の女性、実は若いころに子宮頸がんの手術をしていた。同世代の人より健康意識は高め、それでもマンモグラフィを受けるには「お母さん」というきっかけが必要だった。あなたは何をきっかけにするだろう？ せっかくだから、私にあなたの背中を押させてほしい。
 健康診断、受けに来ませんか？
※健診の種類によってはクレジットカード決済・検査の追加が難しい場合があります。

ゆったり受けられる。だから毎年ここ。
 60代銀行員の男性。毎年会社の人間ドックをここで受けている。「近所の病院だと、通院しているお得意様や近所の人とうっかり顔を合わせてしまったり落ち着かないんですよね。ここだとゆったりときもちよく受けられます」とのこと。ここには、健康診断を受ける人しかいない空間ならではの快適さがある。「会社から『受ける』と言われたら受けてるわけじゃなくて、もう習慣。これからは元気に働くため、自分に必

健康はお金で買えないし、あとで後悔したくない。
 この日、はじめて人間ドックを受けた30代女性。人間ドックの予約をするお母さんに誘われ、思い切って一緒に申込書を書いたという。女性が友だちに「今度、人間ドック受けるんだ」と話すと、「悪い結果が出たらイヤだから、私は受けたくないな...」と返された。女性は「えーそれよくない

よと思ったんです。でも自分も『乳がん検診受けておいたほうがいいよ』って知り合いに言われたのに、なんとなく何年も受けられずにいたからな...」と打ち明けてくれた。受けてみてどうでしたか？と聞くと、「イタイって聞くマンモグラフィ、思ったより全然だった。母に背中を押してもらって、受けに来てよかったです」と笑顔。次に友だちと会ったら、「受けてよかったよ、思い切って受けてみたら？」と伝えたい、とのこと。例えば、友だちを誘って人間ドック、そういうのもいいかもしれない。