

すこやかにくらしをはぐくもう！



# 社の都産業保健

vol.  
51

MORINOMIYAKO OCCUPATIONAL HEALTH



## contents

### ■特集

ピロリ菌について

### ■教えて看護課

「採血」

### ■カラダの一口メモ

コレステロールのお話

### ■News & Topics

令和元年度 産業安全衛生宮城大会 ご報告

令和元年度 全衛連功績賞及び奨励賞を受賞しました

競輪補助事業完了のお知らせ

2019年度健康増進セミナーのご案内

### ■旬を味わう♪ 杜盛りレシピ

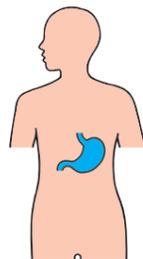
カリフラワーとベーコンのあったか豆乳スープ



# ピロリ菌について

## ピロリ菌とは

ピロリ菌の正式名は「ヘリコバクター・ピロリ」。ヘリコとは「らせん」とか「旋回」という意味。ヘリコプターのヘリコと同じです。ひげの部分も回転させて移動します。バクターとはバクテリア(細菌)。ピロリとは胃の出口(幽門)をさす「ピロルス」からきています。この菌は胃の幽門部から初めて見つかりました。ピロリ菌の最も大きな特徴は、酸素の存在する大気中では発育しないことで、酸素にさらされると徐々に死滅します。乾燥にも弱く、グラム陰性桿菌に分類されます。大きさは0.5 × 2.5~4.0μmで、数本のべん毛を持ち、胃の中を移動します。ピロリ菌が強酸性下の胃の中で生育できるのは、胃の中にある尿素をアンモニアと二酸化炭素に分解し、アンモニアで酸を中和することにより、自分の身の周りの酸を和らげて生きています。



一般財団法人杜の都産業保健会  
一番町健診クリニック  
医師 安山 陽信

## ピロリ菌発見の歴史

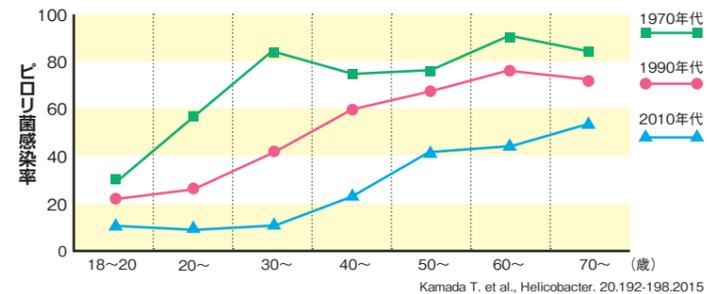
西オーストラリア大学のロビン・ウォーレン名誉教授とバリー・マーシャル教授がヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)を発見し、2005年のノーベル医学・生理学賞を受賞しました。当時、ロイヤルパース病院の病理医だったウォーレンは1979年、胃炎患者の胃粘膜に小さな曲がった未知の細菌(ピロリ菌)を発見。その後消化器内科研修医マーシャルとの共同研究により、100人の患者の組織を調べた結果、胃炎や胃・十二指腸潰瘍患っているほとんど全ての患者でピロリ菌を確認しました。

そして1982年にピロリ菌の分離培養に成功しました。マーシャル自身がピロリ菌を飲む実験により急性胃炎が起こることを確かめたエピソードは有名な話です。それまで消化性潰瘍などはストレスや生活習慣が主たる原因と考えられておりましたが、これにより、胃炎や胃・十二指腸潰瘍はピロリ菌の感染が引き金になることが明らかとなりました。この発見はピロリ菌を除去する除菌治療へとつながり、胃がんや再発を繰り返す胃・十二指腸潰瘍の治療に革命をもたらしました。



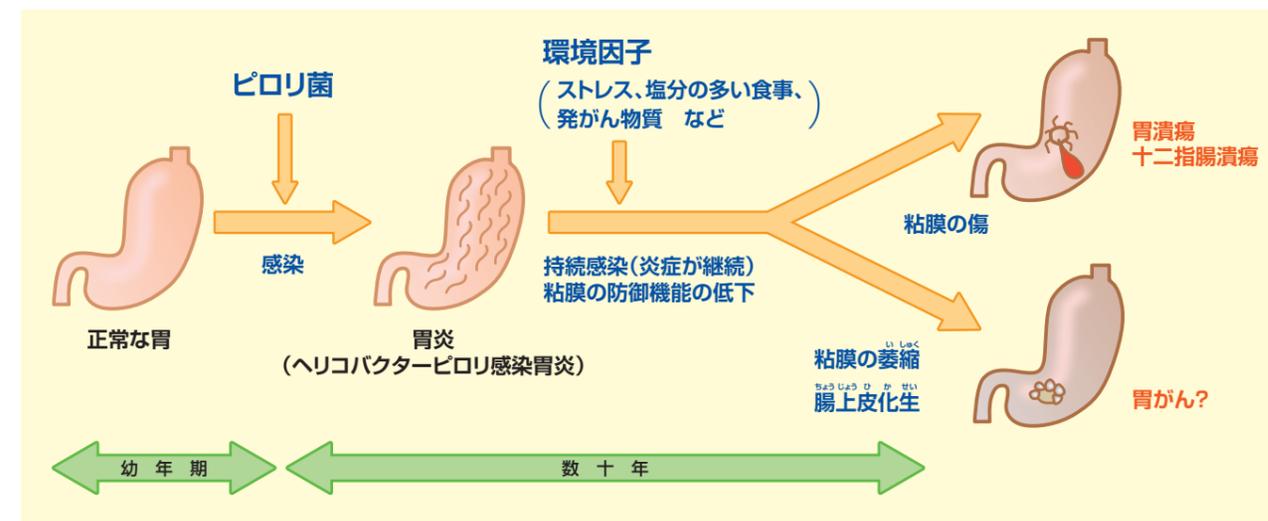
## ピロリ菌の感染について

ピロリ菌は幼年期に衛生環境が良くなかった年代に感染している人が多く、環境の整った現代では、感染している人の数が低下しています。また、乳幼児期(特に5歳以下)に親族から口を介して感染している場合もあります。



## ピロリ菌が原因の病気

ピロリ菌に感染したからといって、潰瘍や胃がんが必ず発症するわけではありません。しかし、感染したほとんどの人に胃炎がおこります。除菌しない限り、ピロリ菌は胃の中にすみ続け慢性的な炎症が続き、胃の粘膜を防御する力が弱まり、ストレスや塩分の多い食事、発がん物質などの攻撃を受けやすい無防備な状態となります。保険診療で治療できる疾患もありますので医師にご相談ください。



### 胃炎について

胃炎には急性胃炎と慢性胃炎があります。急性胃炎はアルコールや香辛料・鎮痛薬などの影響が原因といわれています。慢性胃炎の多くはピロリ菌の持続感染が原因で、胃の粘膜に炎症を起こします。

### 胃・十二指腸潰瘍について

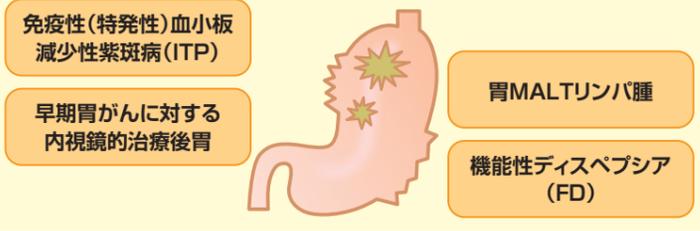
胃潰瘍・十二指腸潰瘍は、ピロリ菌感染により胃粘液が酸の影響を受けて弱まり、胃や十二指腸の粘膜が傷ついて深くえぐられた状態のことです。

### 胃がんについて

胃がんは、胃粘膜内の細胞が、何らかの原因でがん細胞になり、増殖を繰り返す状態です。胃がんの原因は喫煙や食生活などの生活習慣や遺伝の影響があると言われてますが、ピロリ菌感染が発生のリスクを高めるという報告があります。

### その他の病気について

その他の病気として、胃 MALT リンパ腫・免疫性(特発性)減少性紫斑病 (ITP)・早期胃がんの内視鏡的治療を受けた方やディスペプシア症状(みぞおち辺りの痛み・焼ける感じ、食後の胃もたれ、食事中に胃が充満した感じとなり、最後まで食事を摂取できない状態)がある方は、ピロリ菌の除菌治療が勧められます。



## ピロリ菌の検査

### ピロリ菌の検査の流れ



胃・十二指腸潰瘍の経験のある方、再発をくりかえす方、胃炎の方、胃 MALT リンパ腫の方や免疫性（特発性）血小板減少性紫斑病（ITP）の方、早期胃癌の内視鏡的治療を受けた後の方は、健康保険で検査を受けることができます。この他、胃がん家系でご心配な方や、なんとなく胃の具合がいつも悪い方などは医師にご相談ください。

## 検査方法

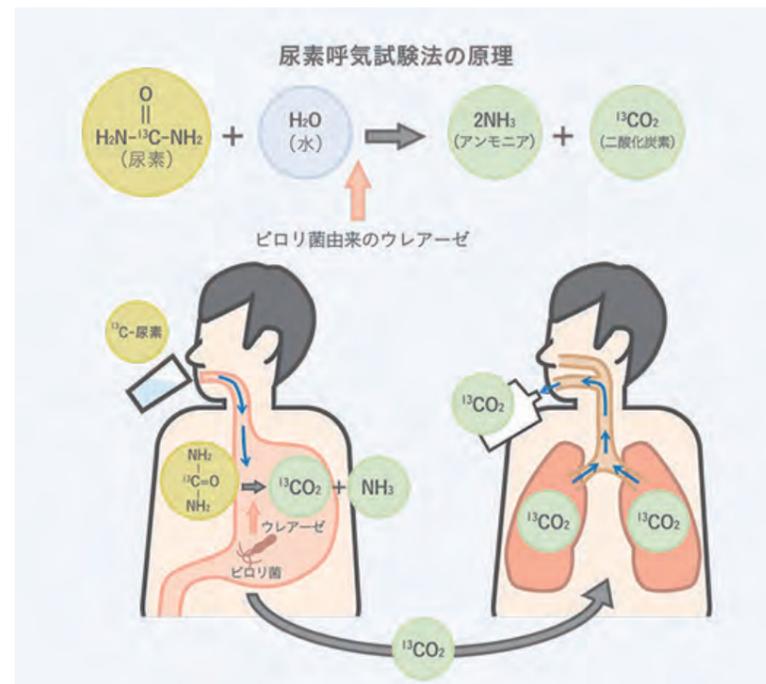
ピロリ菌を見つける検査には大きく分けて内視鏡を使わない方法と、内視鏡を使う方法があります。

### 1 内視鏡を使わない検査

内視鏡を使わない検査方法は、何より内視鏡検査を受けずに済むという大きなメリットがあります。内視鏡を使わない検査法による診断は、胃全体を診断することが可能なため面診断と呼ばれています。

#### 尿素呼気試験法

診断薬を服用し、服用前後の呼気を集めて診断する、簡単に行える精度の高い診断法で、主流の検査法のひとつです。ピロリ菌が持つウレアーゼという酵素により、胃の中の尿素を分解して、アンモニアと二酸化炭素を生成します。尿素の分解により、アンモニアと同時に生じた二酸化炭素は速やかに吸収され、血液から肺に移行し、呼気中に炭酸ガスとして排泄されます。この試験法は、この原理を利用して、検査薬（ $^{13}\text{C}$ -尿素）を患者さんに服用して頂きます。ピロリ菌に感染している場合は、尿素が分解されるため呼気に $^{13}\text{CO}_2$ が多く検出されることになります。一方ピロリ菌に感染していない場合は、尿素が分解されないため $^{13}\text{CO}_2$ の呼気排泄はほとんど起こりません。炭素（ $^{13}\text{C}$ ）は生体内にも存在し、人体には影響を与えません。



#### 抗体測定

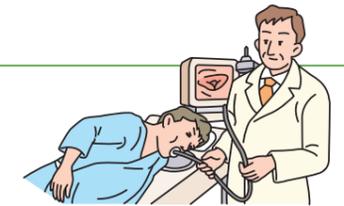
ヒトはピロリ菌に感染すると、抵抗力として菌に対する抗体をつくります。血液中や尿中などに存在するこの抗体の有無を調べる方法です。血液や尿などを用いて、その抗体を測定する方法です。

#### 糞便中抗原測定

糞便中のピロリ菌の抗原の有無を調べる方法です。

### 2 内視鏡を使う検査

内視鏡を使う検査法は、胃粘膜あるいは、胃の組織の一部を採取して診断するため点診断といわれ、判定に偽陰性（本来陽性であるが、間違っ陰性と判定してしまうこと）があります。

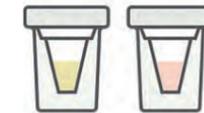


#### 培養法

胃の粘膜を採取してすりつぶし、それをピロリ菌の発育環境下で5～7日培養して判定します。

#### 迅速ウレアーゼ試験

ピロリ菌が持っているウレアーゼという、尿素を分解する酵素の活性を利用して調べる方法です。採取した粘膜を特殊な反応液に添加し、反応液の色の変化でピロリ菌の有無を判定します。



#### 組織鏡検査

胃の粘膜の組織標本に特殊な染色をしてピロリ菌を顕微鏡で探す組織診断方法です。

## ピロリ菌の治療

ピロリ菌の除菌治療には、胃酸の分泌を抑制するお薬と2種類の抗生物質の3つのお薬が用いられます。この三種類のお薬を一週間服用することで、約8割の方は除菌に成功すると報告されています。そして場合に応じて胃の粘膜を保護する薬剤を併用します。除菌薬服用後、4週間以上経過してから除菌後の判定検査を受診し、ピロリ菌の有無を確認しましょう。なかには一度で除菌できない場合もありますが、2次除菌まで行えばほとんどの人が除菌できます。一度除菌すると、大人になってからはなかなか感染しないので胃がんになるリスクは下がります。また、治療中に大切なことは禁酒・禁煙です。除菌薬の副作用として、発熱、下痢、軟便、味覚異常、発疹などのアレルギー反応があります。症状が出てきたら医師に相談してください。



### 除菌後のフォローアップ

除菌に成功したからといって、胃がんなどの病気にならないわけではありません。ピロリ菌に感染している期間が長いと、胃の粘膜が正常に戻るのに時間がかかるからです。除菌後も定期的に内視鏡検査などを受け、胃の状態を確認しましょう。



文献

- 1) H.pylori 感染の診断と治療のガイドライン2016改訂版・日本ヘリコバクター学会ガイドライン作成委員会
- 2) Kamada T, Haruma K, Ito M, et al: Time Trends in Helicobacter pylori Infection and Atrophic Gastritis Over 40 Years in Japan. Helicobacter 2015;20:192-198
- 3) 榎 信廣: ピロリ除菌治療パーフェクトガイド第2版: 日本医事新報社

# 教えて 看護課



弊会の看護課では、次の検査を担当しています。

- 血圧
- 採血
- 眼底検査
- 眼圧検査
- 聴力検査(騒音検査)
- 振動覚検査
- VDT検査

今回は **採血** についてお話しします。

## Q 採血をして何がわかるの?

弊会の健康診断では基本的に試験管3本での採血を行っています。  
採血検査をすると次のような項目がわかります。

● **血算(紫色)** ⇒ 貧血、血型など

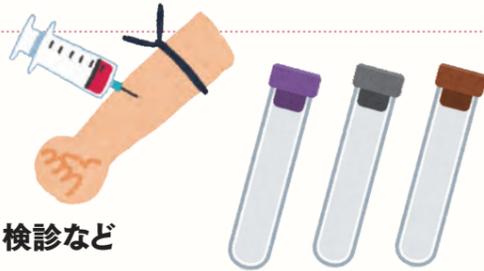
● **血糖(灰色)** ⇒ 空腹時血糖値

● **生化学(茶色)** ⇒ 肝機能、腎機能、腫瘍マーカー、ABC検診など

オプションの腫瘍マーカー検査は・・・

男性ならPSA(前立腺がん)、女性ならCA125(卵巣がんなどの婦人科系がん)、男女共通の項目として、CYFRA(肺がん)、CA19-9(膵臓がん・胆のうがん・胆管がんなどの消化器系がん)、AFP(肝臓がん)、CEA(大腸がんなどの消化器系がん)などの項目があります。

腫瘍マーカーはがん診断に補助的に使用する検査です。



## 採血時に気をつかうこと

看護課の業務は多岐にわたり様々なものがあります。中でも特に気をつかうのが「採血」業務です。なぜなら、痛みを伴う行為だからです。受診者様はこの針を刺されるという行為に対して、痛い、怖い…という気持ちで受診されている方が多くいらっしゃると思います。その様な不安感や恐怖感などを和らげながら採血を行います。健診時には次の様なことに気を配っています。

### ● 部屋の温度

⇒ 適温なのは20℃くらいです。寒いと血管が収縮してしまいます。

### ● 部屋の明るさ

⇒ 自然光が最もよく、明るい蛍光灯の下などが望ましいです。

### ● 机や椅子

⇒ 机はぐらつきのない物、ストッパーがかかり動かない物。椅子は背もたれのある椅子でキャスターのついていない物。採血中に意識喪失となり後ろに転倒することも考えられるので転倒防止のためキャスターのついていない椅子が必要です。

### ● 受診者様の服装

⇒ 袖口のきつくないもの、袖口にゴムの入っていないもの。採血後に肘の上あたりを袖口のゴムなどで圧迫されると、採血部位が腫れたり内出血をおこす恐れがあるためです。

### ● 血管の選択

⇒ 基本的に採血は利き手ではない方の腕でさせていただくことになっています。採血に最適な血管がみられない場合は、受診者様にその旨を説明し利き手で採血することもあります。血管の選択はとても重要ですが、これを出来るだけ短時間で行うことが望ましいです。あまり時間をかけると受診者様に不安感や恐怖感を与えてしまうこともあるためです。

### ● アレルギーなどの有無

⇒ 採血の前にアルコール消毒液を使用して良いか、採血をして気分が悪くなったことはないか…などの確認をしております。アルコール消毒で皮膚に発赤や痒みなどが生じたりする方には、ノンアルコールの消毒薬で対応しております。採血をして気分が悪くなる方には横になって採血をさせていただいております。採血用のマットも常備しております。

### ● 採血器具の選択

⇒ それぞれの血管の太さや細さ、血管の浅さや深さ、血管の弾力などに合わせて最適な採血器具を選んで採血を行います。

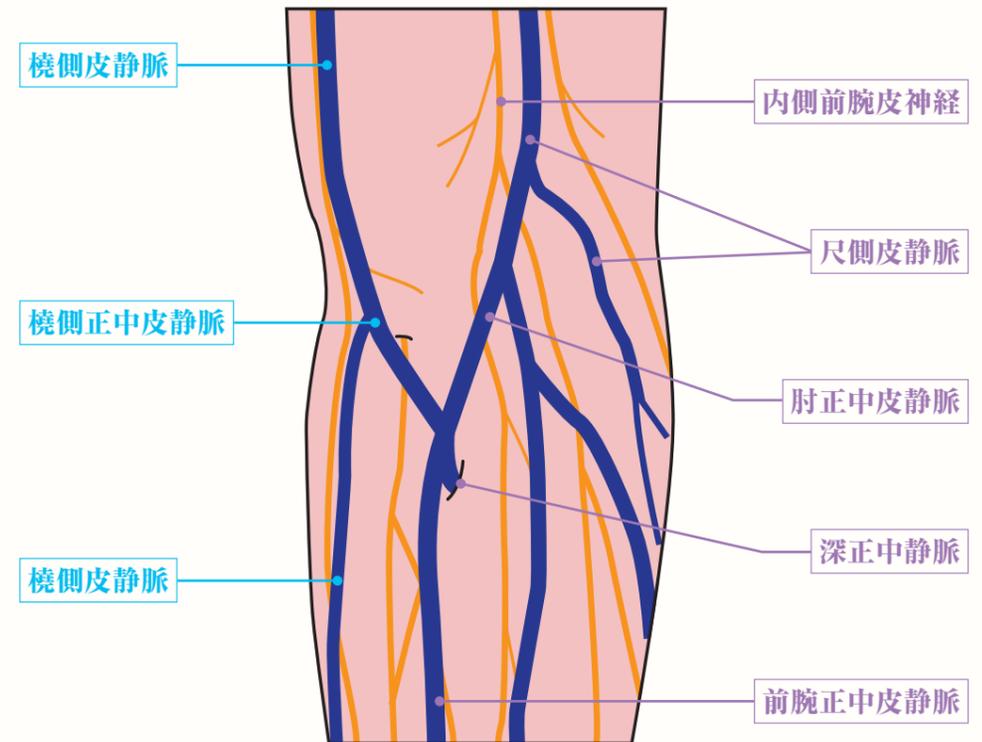
## 採血による合併症

採血は針を刺すという行為であることから、稀に痺れが出た、採血した部位が腫れてきた、黒く内出血してきた…などの訴えが出ることがあります。採血部位の腫れや内出血などは、採血後の不十分な止血操作が主な原因と言われています。また、採血後に重い物を持つ、力仕事をするなどの行為も原因となることがあります。

弊会では採血後、穿刺部位に絆創膏を貼り、その上から紙製の包帯を巻いて圧迫をして30分間の止血をお願いしております。痺れは血管の近くを走行している神経に触ったりするとおこります。痺れは手指の方に拡がることもあります。痺れはすぐに回復することは難しいことも多く長い期間で経過をみていく必要があります。

また、採血中、採血後に気分が悪くなり意識喪失になり倒れてしまう場合があります。これは血管迷走神経反応によるものです。採血時の痛みや恐怖感、強い緊張感、また睡眠不足、空腹感、当日の体調などに影響されることがあります。症状としては、気分不快、あくび、顔面蒼白、冷や汗、意識喪失、痙攣などがあります。ただちに横にして休ませて両足を高く持ち上げるなどして対応します。多くの場合は数分で回復しますが、虚血性の心疾患や脳血管障害などの原因となり得る場合があります。

## 肘窩部と前腕屈側面の皮静脈と皮神経



## 採血しやすい静脈

皮膚のすぐ下にある静脈を皮静脈とよびます。肘窩(前腕)の皮静脈は比較的太い静脈で、しかも表面の皮膚がやわらかいため刺しやすく、透かして見えるため、採血に最適とされています。

## 採血を受けていただく際には

採血検査は多少の痛みをとまないので誰でも緊張してしまいます。多く採られてるように感じる方もいらっしゃるかも知れませんが、採血する血液の量はキッチンで使用する計量スプーンの大さじ一杯よりも少ない量なのです。血液検査はいろいろな病気の診断や病状の把握などが出来る大切な検査です。できるだけリラックスした気持ちで受けていただければ…と思います。



# コレステロールのお話

みなさんは健診でLDL(悪玉)コレステロールが高い、HDL(善玉)コレステロールが低い、中性脂肪が高い等と言われたことはありませんか?それらは脂質異常症と言われます。具体的にそれは何なのか、脂質異常症と言われたらどうしたらいいのでしょうか。

## 脂質異常症の診断基準

脂質異常症の診断基準:空腹時採血(10時間以上の絶食)

高LDLコレステロール血症	LDL(悪玉)コレステロール	140mg/dl以上
低HDLコレステロール血症	HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl未満
高トリグリセライド血症	中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dl以上

(コレステロールは1日のうちほとんど変化しませんが、中性脂肪は食後3~6時間かけて上昇します)



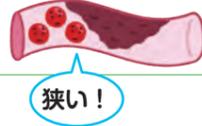
## コレステロールの役割

コレステロールとは、人の細胞膜や消化吸収に必要な胆汁酸、ホルモンのもとになる重要な物質です。

- LDL(悪玉)コレステロールは血液中でコレステロールを肝臓から抹消組織に運びます。多すぎると血管の壁に入り込み動脈硬化を引き起こすもとになります。
- HDL(善玉)コレステロールは血管壁の余ったコレステロールを肝臓へ戻し、動脈硬化が進行しないように働きます。
- 中性脂肪は、貯蔵用のエネルギーとなる他、保温、外部からの衝撃を和らげたり、内臓を固定したりします。多くなりすぎると肥満や脂肪肝をきたし動脈硬化を引き起こすもとになります。

## 脂質異常症を放置するとどうなるのでしょうか?

脂質異常症を放置すると動脈硬化を引き起こすことがあります。動脈硬化とは、動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性がなくなった状態をいいます。具体的にどのようなことが起こるのでしょうか。血液中にコレステロールなどの脂質が多い状態が続くと、血管の内側に膿の塊のようなもの(プラーク)が形成されます。プラークが破れると、その傷口を修復するため血小板が集まり血栓(血の塊)ができます。この血栓が大きくなって動脈を塞いでしまうと血液の途絶えた組織や臓器は壊死します。脳動脈が詰まれば脳梗塞、心臓の冠動脈が詰まれば心筋梗塞を発症します。



## 脂質異常症と言われたらどのように動脈硬化を予防したらいいのでしょうか?

まずは生活習慣の改善を心がけましょう。

### ①食事について

- ・バランスの良い食事、和食、薄味の料理を多く取り入れましょう。
- ・早食い、まとめ食いはできるだけ避け、よく噛んで食べ、なるべく腹八分目にしましょう。
- ・外食はできるだけ控えましょう。
- ・動物性の脂肪を減らし、魚や植物性の脂を多くとりましょう。悪玉コレステロールを上昇させる脂肪酸(ラード豚脂、牛脂、鶏皮、ベーコン、洋菓子、アイスクリーム、ココナッツ油等)は控えましょう。悪玉コレステロールを軽度低下させる脂肪酸(オリーブオイル、なたね油、ごま油、大豆油、青魚等)をとりましょう。過剰摂取はカロリーオーバーになるので注意が必要です。
- ・野菜、きのこ類、海藻類、いも類、大豆製品等の食物繊維を多くとりましょう。
- ・清涼飲料水や菓子類は糖質が多く、中性脂肪を増やしやすいため過剰摂取は控えましょう。
- ・就寝前2時間は食べないようにしましょう。



### ②運動をしましょう

- ・運動をすることで、中性脂肪が低下し、HDL(善玉)コレステロールは上昇します。
- 1日30分程度毎日行うことが理想的です。散歩、ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング等の運動は15分以上続けると効率よく脂肪が燃えだします。通勤時にエレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使ったりバス停を一つ分歩いたり、毎日続けられるようにしましょう。

### ③お酒は適量にしましょう(1日のアルコールの適量)

- ・ビールなら中瓶1本(500ml) ・ワインならグラス2杯(200ml) ・ウィスキーならダブル(60ml)
- ・日本酒なら1合(180ml) ・焼酎ならグラス2/3杯(90ml) ※女性は男性より少ない量が適当



### ④タバコは控えましょう

食事療法、運動療法を組み合わせても脂質異常症が改善されない場合は内服薬での治療が必要となってきます。その場合は主治医にご相談ください。

脂質異常症は動脈硬化を起こす大きな原因ですが、予防法を実践すれば防げるものです。

症状がないうちから生活習慣を整え、いつまでも若い血管のまま元気に生活できるようにしましょう。

脳梗塞、心筋梗塞が心配な方、高血圧、糖尿病、脂質異常症にかかっており動脈硬化が気になる方はLox-indexの検査を受けてみるのはいかがでしょうか。

採血で脳梗塞、心筋梗塞の発症リスクを調べることができます。

(※妊娠中、出産後、風邪をひかれている場合は検査値が高くなる可能性があります。また、コレステロールを下げる薬を服用されている方は検査値が低くなる可能性があります。)

気になる方はお気軽にご相談ください。

## 令和元年度 産業安全衛生宮城大会 ご報告

「令和元年度産業安全衛生宮城大会」が令和元年7月4日(木)、トークネットホール仙台(仙台市民会館)において宮城労働局主唱、弊会を含む10団体共催により開催され各企業の安全衛生担当者様などが参集しました。

はじめに公益社団法人宮城労働基準協会の矢萩保雄会長が開会の挨拶を行い、宮城労働局の代田雅彦局長が主唱者挨拶を行いました。続いて村井嘉浩宮城県知事のご祝辞が披露されました。

次に表彰式が行われ、安全衛生に関する水準が優秀で他の模範になると認められる事業所に贈られる厚生労働大臣表彰奨励賞に株式会社竹中工務店東北支店様を受賞されました。

安全確保対策について特に優秀である事業所に贈られる宮城労働局表彰奨励賞に宮城NOK株式会社宮崎工場様、東北グリコ乳業株式会社様などが受賞されました。また、健康保持増進対策について優秀である事業所として株式会社宮城ニコンプレッション様を受賞されました。その他約50の団体と個人に安全管理活動が活発で優秀、安全衛生水準が良好かつ向上に努めた功績が認められ、他の模範となる事業所、団体および個人として表彰されました。

続いて「人命尊重の基本理念を深く認識し、労働災害による犠牲者をこれ以上出さないという決意を新たにし、全ての関係者が一丸となって各種労働災害防止対策に全力を



挙げて取り組むことをここに誓う」ことを宣言した大会宣言が採択されました。また、行政説明として宮城労働局より県内の労働災害の状況についてご報告がありました。

事例発表では株式会社ネクスコ・メンテナンス様による「特殊な作業環境に工夫を凝らした安全衛生管理」として高速道路で働く従業員の安全衛生に関する取組みを安全工具、画像を交えわかりやすくご報告頂きました。

講演はNPO法人ベースボールスピリッツ奥村幸治様より「一流選手の考え方・行動から学ぶ組織マネジメント」と題し数々のプロ野球選手との出会いからこれからの時代組織において力を発揮できる人材の育成について講演されました。

最後に本年は働き方改革関連法施行元年であること、前年より引き続き第13次労働災害防止推進計画の目標達成に向けてこれらについて実効ある取組みを実現すべく決意し、盛会の裏に大会終了いたしました。

## 令和元年度 全衛連功績賞及び奨励賞を受賞しました

公益社団法人全国労働衛生団体連合会(全衛連) 功労賞及び奨励賞の表彰式が、令和元年6月13日(木) 東京・台東区の浅草ビューホテルにおいて、令和元年度全衛連定時総会終了後同会場で行われました。

弊会からは片岡恵美子検査課長が功績賞「労働衛生業務に20年以上従事し、その業績が特に顕著であった」として受賞しました。また、大槻淳也巡回健診課長(受賞当時)が奨励賞「労働衛生業務10年以上専念し今後の活躍を期待し得る」として受賞しました。

受賞者には受賞をよい契機に、さらなる活躍を期待しております。



## KEIRIN 競輪補助事業完了のお知らせ

この度、2019年度 競輪の補助を受けて、下記の事業を完了いたしました。  
 本事業の整備に際し、公益財団法人JKAはじめ関係各位より賜りましたご援助ご協力に深く感謝申し上げます。  
 本検診車はマイクロバスの車体を利用小型化し、2019年度競輪の補助を受けて下記の事業を完了いたしました。  
 本事業による最新の診断装置の整備により、精度の高い検査の実現、疾病の早期発見・早期診断が図られ、皆さまの健康増進に役立てられます。

### 記

一般財団法人 杜の都産業保健会  
 理事長 山田 章吾

事業名	2019年度検診車の整備補助事業
事業の内容	腹部超音波検診車 1台
補助金額	8,400,000円
実施場所	宮城県仙台市宮城野区小鶴一丁目21番8号
完了年月日	令和2年1月10日



本事業において整備した検診車の仕様を紹介いたします。

### 特色

### 高品質な観察モニタによる 高画質超音波診断装置の搭載

高画質超音波診断装置 Viamo c100を搭載しました。映り込みや角度依存性の少ない、ノングレアマモニタを採用しています。周囲の明るさに合わせて自動的に輝度を調整する Auto brightness adjustment 機能を搭載しており、検診車周辺の明るさの変化を気にすることなく検査することができます。また画像処理技術には組織境界や内部構造を明瞭にする V-image を搭載、高画質を実現しております。



Viamo c100

## 2019年度 健康増進セミナーのご案内

### 気仙沼地区

日時 2020年2月14日(金) 開場 13:30 開始 14:00  
 会場 気仙沼プラザホテル 2F「飛天」(気仙沼市柏崎1-1)

#### ■プログラム

- 14:10 講演①「がん検診を受けましょう」  
 一般財団法人 杜の都産業保健会 理事長 山田 章吾
- 15:20 講演②「働く人の健康づくりの推進」 ～職場で実践する運動セミナー～  
 株式会社マルシンク取締役 健康運動指導士 薄井 愛氏  
 宮城県気仙沼保健所 成人・高齢班 主任主査 池田 怜代氏
- 15:50 講演③「経営の視点からみた(働き方改革時代)の健康管理」  
 公益社団法人宮城労働基準協会専務理事 岩淵 範好氏

### 仙台地区

日時 2020年2月26日(水) 開場 13:30 開始 14:00  
 会場 仙台ガーデンパレス 2F「鳳凰」(仙台市宮城野区榴岡4-1-5)

#### ■プログラム

- 14:15 講演①「子宮頸がん検診の意義と現状」  
 一般財団法人 杜の都産業保健会 医師 深谷 孝夫
- 15:30 講演②「ノーベル賞理論で人を動かす」  
 青森県立保健大学 竹林 正樹氏  
 青森県上十三保健所 所長 竹林 紅氏

### 申込方法

以下の内容を明記のうえ、下記宛先までファックスください。

- ①参加地区 ②企業または団体名 ③お名前・所属部署名
- ④住所 ⑤電話番号・FAX番号 ⑥Eメールアドレス

#### 『健康増進セミナー』と明記

**FAX 022-251-7291 一般財団法人杜の都産業保健会営業部までお申込みください。**

定員になり次第締め切らせていただきます。

※会場には駐車場がありませんので公共交通機関でご来場ください。  
 ※ご記入いただいた個人情報は、本セミナー運営上必要な範囲でのみ利用し、第三者に提供することはありません。

〈セミナー事務局〉

一般財団法人 杜の都産業保健会 (担当: 営業部)  
 〒983-0031 仙台市宮城野区小鶴 1-21-8  
 TEL 022-251-7261 FAX 022-251-7291

旬を♪  
味わう

# もりも 杜盛りレシピ



ほっこり  
優しい

## 《カリフラワーの栄養成分と その働き》

- **ビタミンC** ..... 疲労回復、風邪予防、老化防止、美肌効果
- **カリウム** ..... 高血圧予防、むくみ予防
- **食物繊維** ..... 便秘改善
- **葉酸** ..... 貧血予防、動脈硬化予防

### 材料：2～3人分

カリフラワー	120g	豆乳	160ml	★
玉ねぎ	50g	水	150ml	★
ベーコン	30g	コンソメ顆粒	小さじ1 ½	★
バター	10g	ブラックペッパー	お好み	
塩こしょう	適量	パセリ	お好み	

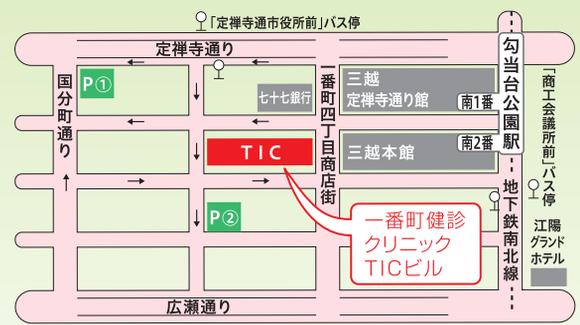
### 作り方

- ① カリフラワーの芯を除き、小さめの小房にわけ
- ② 玉ねぎを薄切りにする
- ③ ベーコンを約1cm幅に切る
- ④ お鍋にバターを入れて溶かし、③を加えて炒める
- ⑤ ②を加え中火で炒め、透き通ってしんなりしてきたら①を加えてさっと炒める
- ⑥ ★を加え、ひと煮立ちしたら火を止め塩こしょうで味をととのえる
- ⑦ 器に盛り付け、お好みでブラックペッパーやパセリを振りかけてできあがりです

## カリフラワーと ベーコンの 豆乳スープ

人間ドック・健康診断・MRI検査・CT検査のご予約、お問い合わせは  
TEL 022-217-6678 (音声ガイダンスのあと「1」をプッシュしてください。) お気軽にご連絡ください。

受付から健診終了まで完全男女独立フロア。  
女性、男性ともにゆったりとくつろげる空間と最新の検査機器による  
人間ドック・健康診断をご提供いたします。



**地下鉄** 「勾当台公園」駅より徒歩1分

**バス** 「商工会議所前」バス停より徒歩3分  
「定禅寺通市役所前」バス停より徒歩3分

**タクシー** JR仙台駅より10分

**【無料指定駐車場】** ※軽トラックはご利用になれません。

契約駐車場 《午前受付の方》朝7時から入庫可能 最大8時間まで駐車無料  
《午後受付の方》最大3時間まで駐車無料

①J-Pパーキング 仙台市青葉区国分町2-15-10 TEL022-268-9381  
制限:高2.00m 幅1.85m 長5.00m 重量2.00tまで

②144ニュー白津パーキング 仙台市青葉区一番町4-4-17 TEL022-398-4918  
制限:高1.55m 幅1.85m 長5.05m 重量1.60tまで

一番町健診クリニック受付にて駐車券に捺印を致しますので、駐車券をご提示ください。  
上記以外の駐車場をご利用された場合には、駐車券への捺印はできませんので、ご了承ください。

## 一番町健診クリニック

ICHIBANCHO MEDICAL CHECKUP CLINIC

〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目9-18 TICビル4F・5F



この印刷物は、環境にやさしい「水なし印刷」と「植物油インキ」を使用しています。