



アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
発行責任者 田中千恵美
発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
kikiハウス102号
TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

今回のテーマは、バリウム検査です。がん検診の中でも、とても重要な検査になります。しかし、バリウム検査をきついと思ったことはありませんか。検査前に飲んでる液体は一体何なのか？！

バリウム検査がどこを見ていて、どんな意味があるのか、紹介していきたいと思います。



バリウム検査ってなに？

バリウム検査とは、発泡剤（炭酸）で胃を膨らませ、バリウム（造影剤）を飲んでX線（レントゲン）を連続的に照射しながら撮影する検査のことです。正式には「上部消化管X線検査」と言います。胃バリウム検査は、胃・食道・十二指腸の疾患のほか、胃潰瘍や胃炎、ポリープなどを早期発見することが目的です。

バリウム検査のコツ！

- ① 発泡剤炭酸の飲み方のコツ
 - ・発泡剤を舌の奥に全て含み、口に溜めず少量のバリウム又は水で一気に飲み込む
- ② バリウムの飲み方のコツ
 - ・空気も一緒に飲むようにする
- ③ ゲップを我慢するコツ
 - ・顎を引き、顔をすこし下向きにする

バリウムを飲んだ後は台の上に乗る、体の向きを少しずつ変えながら、様々な方向から胃を撮影します

人間ドックなどでは、体の向きを変えるたびに、バリウム飲んで撮影していくケースもあります

バリウム検査で分かる疾患

バリウム検査の主な目的は**食道、胃、十二指腸の疾患早期発見**です。バリウムが胃の粘膜表面を滑り落ちていくことで、**凹**凸や**ポリープ**の有無を発見することが出来ます。他には、**胃や十二指腸の潰瘍、急性胃炎や慢性胃炎**などを見えています。

胃炎自体はそれほど心配するものではありませんが、とくに慢性胃炎の場合は胃内が**ピロリ菌**に感染していることが考えられます。その場合、**がんにかかるとの確率が高くなる**ので、ピロリ菌検査、除菌などを行うことが推奨されます。

凸凹がまっすぐな受け皿に受けてくれない！
小さな受け皿に受けてくれない！
消しゴムも受けてくれない！



しょうがの肉団子スープ



材料（2人分）

<肉団子>

鶏ひき肉.....150g
 長ねぎ（白い部分）.....1/3本（30g）
 しょうが（みじん切り）.....1/3かけ（10g）

<A 調味料>

酒.....大さじ1/2
 しょうゆ.....大さじ1/2
 片栗粉.....大さじ1
 塩.....1つまみ（0.2g）
 こしょう.....少々
 れんこん.....1/3節（60g）
 大根.....3cm（100g）
 にんじん.....1/4本（40g）
 チンゲン菜.....1株（100g）
 しょうが（千切り）.....2/3かけ（20g）
 長ねぎ（青い部分）.....約10cm（10g）
 ごま油.....大さじ1/2
 塩.....1つまみ（0.2g）
 白ごま.....適宜

<B スープ>

鶏がらスープの素.....大さじ1/2
 水.....2カップ（400ml）



作り方

- れんこん、大根を2~3mmのいちょう切り、にんじんは半月切りにする。チンゲン菜は3cm程度の長さに切り、葉と茎を分けておく。長ねぎは白い部分をみじん切りにし、青い部分は小口切りにする。しょうがは1/3をみじん切りにし、残りを繊維に沿って千切りにする。れんこんと千切りにしたしょうがはそれぞれ水にさらし、炒める前に水気を切っておく。
- 鶏ひき肉にみじん切りした長ねぎとしょうが、Aの調味料を入れ、粘りがでるまでしっかりとよく混ぜたら、6等分に丸めておく。
- 鍋を中火にかけ、ごま油と千切りにしたしょうがの半分を入れる。香りが出てきたら、1のれんこん、大根、にんじん、チンゲン菜の茎の部分を入れ、塩1つまみをふりかけて炒める。全体に油がまわったら、Bを入れる。
- 沸騰したら2の肉団子を入れ、再び沸いてきたら火力を少し弱め、蓋をする。5分程煮たら、チンゲン菜の葉の部分を入れ、しんなりしたら完成。器に盛り、小口切りにした長ねぎ、残りのしょうがの千切り、白ごまを加える。

冷えの原因

不規則な生活

睡眠不足

筋肉量の減少

過剰なストレスや過労

夏場の過剰な冷房

冷え性対策

筋トレで筋肉量をアップ

筋肉を動かすことで、血行が良くなります。スクワットなどがおすすめです。

タンパク質をプラス

筋肉をつけるためにはタンパク質が必要不可欠です。肉や魚、豆類の植物性も組み合わせてみましょう！

首やお腹周りをしっかり温める

太い動脈が通っている「首」「手首」「足首」をしっかり温めてあげましょう。

冷え症

まだまだ寒さが続く2月。手足・指先が冷えている人はいませんか？この時期は、寒さ対策に加え、冷え性対策も大切です。冷えの原因は様々あり、生活習慣や自律神経などが大きく影響しています。自分にあつた冷え対策を行い、寒い冬を乗り越えましょう！



保健師
田中実緒

