

# 健康あきた

INDEX

【検査情報】 『『Nugent スコア』 の検査について』

【PR 情報】 「人間ドック胃内視鏡検査が  
2台体制となりました」

【栄養情報】 「ベジフルレシピ° 野菜編 人参」

【運動情報】 「運動を始める前に」



# 『Nugent スコア』の 検査について



膣分泌物のグラム染色標本を用いた『細菌性膣症の診断基準』となっている検査です。細菌性膣症は妊娠初期に検査をし、20週までに治療を行うと早産を減少させるといわれています。

「細菌性膣症」・・・ ほぼ半数以上が無症状ですが、早産の原因となる絨毛膜羊膜炎を起こすことがある。



## 「早産の種類とその要因」

自然早産（約75%）：37週以前に陣痛が自然発来し早産に至る

- 1) 感染性要因：妊娠30週未満の早産に多い。多くは細菌性膣症から感染・炎症が上行性に波及し、絨毛性羊膜炎となり破水や陣痛が発来する。その他、歯周病や泌尿生殖器の感染やインフルエンザなどの感染も早産の要因となる。
- 2) 頸管因子：多くは妊娠20～24週頃に無症候性に子宮頸管が開大し早産となる。繰り返すことが多い。
- 3) 子宮内容積の増大：多胎妊娠や羊水過多
- 4) ストレス因子：やせ、喫煙など

人工早産（約25%）：母児救命のため人為的に早産させる。

早産は増加させるが、周産期死亡率の低下に貢献している。

（母子保健情報 第61号より引用）



## 「検査の流れ」

1. 膣分泌物を採取し、スライドガラスに塗布
2. グラム染色し鏡検する
3. 常在菌であるLactobacillus formの減少とGardnerella form, Mobiluncus formの増加をスコア化する



## Nugentスコア

菌数/視野(1000倍)

	0	<1	1~4	5~30	>30
Lactobacillus form	4	3	2	1	0
Gardnerella form	0	1	2	3	4
Mobiluncus form	0	1	1	2	2

0~ 3点：正常群

4~ 6点：中間群

7~10点：細菌性膣症

### 例えば上の表を参考にスコア化すると・・・

Lactobacillus form が1視野 平均2~3個見えると 1~4の間なので・・・ 2点

Gardnerella form が1視野 平均約20個見えると 5~30の間なので・・・ 3点

Mobiluncus form が1視野 平均約10個見えると 5~30の間なので・・・ 2点

合計 7点

合計7点つまりスコア7点となり **細菌性膣症** と診断され治療が必要となります。

Nugentスコアはこのように細菌の種類と数によってスコア化して、正常群・中間群・細菌性膣症の診断をする検査です。

最初に述べたように妊娠20週までに治療を行うと早産を減少させるといわれていますので、早めの検査が望ましいとのこと。



## 秋田県総合保健センター人間ドック 胃内視鏡検査が2台体制となりました！

胃内視鏡検査が2台体制となり、検査をお受け頂ける人数が増加しました。

以前は内視鏡検査を1台で行っていたため、定員人数が少なく、受診者様が内視鏡検査をご希望されても早い段階で満員となってしまう、お断りさせていただくことも多くありました。

予約時やアンケートにて内視鏡検査を受けたいというご意見を数多く頂きました。このように、年々胃内視鏡検査の需要が高まってきたことを受け、秋田県総合保健センターのドック健診においても内視鏡検査を2台体制とし、より多くの方に内視鏡検査をお受け頂けることになりました。



内視鏡検査が2台導入することに伴い、待合室、前処置室を新設しました。

待合室には雑誌や本なども設置しておりますので、リラックスした状態でお過ごし下さい。

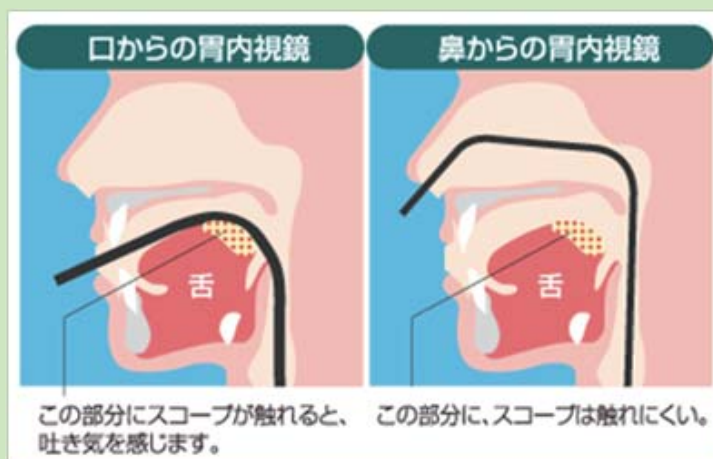
また、前処置室には新たにリカバリーチェアを3台導入しました。検査前の麻酔などはこちらの椅子にて行わせて頂いています。チェアの間はカーテンで仕切られており、プライバシーに配慮したつくりとなっております。



最新がん統計によりますと、2014年にがんで死亡した人は368,103例(男性218,397例、女性361,268例)となっています。その中で胃がんは2014年の死亡数男性2位、女性3位、男女計3位となっています。特に胃がんは東北地方の日本海側で死亡率が高いとの統計が出ています。早期胃がんは検診によって発見される場合が多くあります。症状の有無に関わらず、定期的に検診を受けることが、早期発見のために最も重要なことです。



特に、当センターでは、経口(お口からの胃カメラ)、経鼻(お鼻からの胃カメラ)をご自身で選択することができます。受診者様が安楽であると感じる方法を選択して頂き、実施することが可能です。初めての方、どちらが良いのか迷っている方は担当スタッフへご相談下さい。



安心して検査をお受け頂けるようにスタッフ一同サポートさせていただきます。

胃がんだけでなく、ご自身の胃がどのようになっているのかを確かめておくためにも是非一度受診してみたいはいかがでしょうか。

※参考文献：[http://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/summary.html](http://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

<http://鼻から.jp/point/index.html>



# ベジフル レシピ



野菜編

No.1

# Carrot



人参

分類：セリ科ニンジン属の2年草  
原産地：アフガニスタン

「人参 (にんじん)」は、元来朝鮮にんじん (ウコギ科の多年草) のことであり、朝鮮にんじんの根の形が人間の形に似ていることから名づけられたそうです。

私達が食卓でおいしくいただいている「野菜のにんじん」は、アフガニスタンを故郷にもち、トルコを経てヨーロッパに伝わった西洋種とアジア東方に伝わった東洋種があります。日本には、中国から東洋種が伝わり、根のかたちが薬用のにんじんに似ていることから、「芹 (せり) にんじん」、「菜にんじん」などと呼ばれました。この「菜にんじん」が、おいしくて貯蔵もきくことから全国に広まり、17世紀頃には「にんじん」と呼ぶようになったそうです。現在、流通しているもののほとんどは西洋種のにんじんです。

さて、カロテンと言う名前の由来にもなっているくらい「にんじん (Carrot)」には、たくさんのカロテンが含まれています。このカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、がん、心臓病、動脈硬化などの予防にも効果があると言われています。

また、カリウム、カルシウムも豊富で、ビタミンCも含まれていますが、「アスコルビナーゼ」というビタミンCを壊す酵素が入っています。「アスコルビナーゼ」は、熱を加えたり、酢やレモン汁などを使ったりすることで動きを抑えられるので、サラダなど生食するときは酢やレモン果汁入りのドレッシングであえることをおすすめします。



## クミンで簡単 キャロットラペ

### 【材料】

- (2人前 250kcal 塩分1.2g)
- |         |        |
|---------|--------|
| にんじん    | 大1本    |
| クミン     | 小さじ1/3 |
| オリーブオイル | 大さじ1杯  |
| ワインビネガー | 大さじ1杯  |
| ハチミツ    | 大さじ1杯  |
| 塩・こしょう  | 少々     |
- ※ワインビネガーの代わりはお酢でもOK

スパイシーでエキゾチックな香りの  
にんじんサラダです!



「ラペ」とは・・・  
「おろした」の意味です。  
表面がざらっとしてソースと  
よくなじみます。

### 【作り方】

- ①にんじんは目のあらい「チーズおろし」でおろす。  
「チーズおろし」がない場合は千切りで!!
- ②①にんじんに、クミン、オリーブオイル、  
ワインビネガー、はちみつを加えて混ぜる。

「チーズおろし」でおろしたものはすぐに美味しく食べられますが、千切りの場合は10分ほどおいて味をなじませてからいただきます。



# 運動を始める前に

健康づくりを目的とし運動を継続して行っている方、これから始めようとしている方、運動は適切な強度、環境で行わなければ逆効果になることもあります。

運動を始めよう！とやる気満々な時や、運動経験があり体力に自信があるという方は気持ちが強すぎ、気がつかないうちに激しい強度、強い負荷の運動を行っている時があります。

強度や負荷が強すぎると血管性の事故やケガ、関節等の痛みを悪化させる危険性が高まります。最初は物足りないと感じる強度の運動から開始し、徐々に運動強度を上げていくようにしましょう。特に病院で受診中、服薬治療中の方は主治医に相談し、その指導を守って行いましょう。



また、計画通りに運動することを優先してしまい、体に痛みや違和感があったり、疲労がたまっても我慢して運動を継続していませんか？

これも事故やケガの原因となります。運動前にご自分の体調を確認しましょう。不調の時は無理をしないように。

(右表参考)

また、運動を行う時は天候や運動する場所など環境にも十分注意し、安全に行ってください。



1	睡眠は十分ですか？
2	体はだるくありませんか？
3	熱はありませんか？
4	頭痛や胸痛はありませんか？
5	関節の痛みはありませんか？
6	おなかの調子はどうですか？
7	食欲はありますか？
8	過労はありませんか？
9	運動する意欲はありますか？
10	疲れは残っていませんか？

- ・吸水性や通気性の良い素材の服装にし、運動の前後に水分補給をしましょう。血圧の高い方や、心疾患のある方はまめに補給してください。スポーツドリンクを補給される方も多いですが、体に必要な電解質の他に糖質を多く含んでいるものもありますので注意が必要です。



- ・朝夕に屋外でウォーキングする際、季節によっては薄暗く、足元の段差や、走行中の車からは見えづらいことがあります。反射材やライトなどを利用し、ルールとマナーを守って行いましょう。



- ・日常生活に取り入れやすい時間帯を選ぶと継続しやすくなりますが、早朝、夜間の運動は、とくに血圧に不安のある方は強度を強くしすぎないように注意してください。



**自分のペースを守り、楽しみながら継続することで  
運動の効果が得られます！！**

## 「健康あきた」第71号

平成29年2月

発行 公益財団法人 秋田県総合保健事業団  
〒010-0874 秋田市千秋久保田町6番6号  
☎ 018-831-2011  
編集 総務部総務課 「健康あきた」編集委員会  
印刷所 株式会社 松原印刷社



URL : <http://kenko-akita.jp/>

保健事業団

検索 🔍