

kenico



地域の健康を見つめて30年

第23号

特集 食道とその病気



紅葉の大木 妙高市



一般財団法人

健康医学予防協会

特集

feature

食道とその病気

食道とは

○私たちが飲んだり食べたりしたものが口の中から胃に到達するまでの通り道である管状の臓器、食道の名を知らない人はいないと思います。正確（解剖学的）にいうと、口（口腔）の奥ののど（咽喉…ちなみに同じのどといっても咽喉の前方にあり、気管から肺に至る方ののどは喉頭といえます。）に連続して食道が始まります。アダム（のりんご）と呼ばれ、私たちがものを飲み込む（嚥下）時に上下動する頸部の一番前方にある甲状軟骨と呼ばれる軟骨のすぐ下にある輪状軟骨（これは気管に連続します）の高さが咽喉と食道の境界です。食道は、その後胸の中（縦隔といいますが）を下降して胸とお腹の境界をなす横隔膜を貫いて（この貫く穴を食道裂孔といいます）腹部に入るとすぐに胃に接続します。すなわち食道は、頸部から始まり胸（胸部）を経て腹部で胃に接続しますが、それぞれ頸部食道、胸部食道、腹部食道と名付けられています。長さは成人男性で25cm、女性で20cm程です。また、私たちの体を正面からみた場合にはほぼその中心を下降しますが、横から見

場合、頸部や胸部の頭側では気管、気管支の背中側で脊柱（背骨）の前方に、胸部の下方から腹部では大動脈の前方に位置していますので、食道は私たちの体のもっとも背中側に位置することになります（図1）。

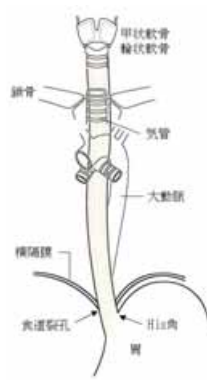


図1 食道の走行

○食道の働きとしては、食べ物、飲み物の通路となることはいうまでもありませんが、もう一つ大切な働きがあります。それは、胃の中のものが食道に逆流しないようにする逆流防止の働きです。私たちは食事をしてすぐに逆流することも（実際にそのようなことをするのはあまりありませんが）、胃の中のもの（食道を逆流して口の中まで戻ってくることはありません。それはこのような逆流を防止する仕組み、すなわち逆流防止機構があるからなのです。この逆流防止機構は下部食道括約筋（または下部食道括約筋）と呼ばれ、これには食道が腹部に入っ

の胃への接合部（食道胃接合部）をしかりとその場所に固定している食道裂孔を形成する横隔膜の筋肉（横隔膜脚）と周囲の支持組織のほか、噴門と呼ばれる胃の入口の左側の形状が鋭角になっている（His角）ことが大きな役割を担っています。つまり、下部食道括約筋は飲食物が胃へ入る時には噴門が開いてスムーズに飲食物が胃に入りますが、それ以外の時には噴門をきっちり閉じ、胃の中のもの（食道に逆流しないようにしているのです）。

このような食道の私たちの体の中での位置関係や下部食道括約筋の働きは、これからお話しする逆流性食道炎とも密接に関係することになります。

食道の病気1ー逆流性食道炎

食道の病気については、一般に馴染みが薄いようですが、実はいろいろなものがあります。今回はそれらの中の一つ、逆流性食道炎（ほぼ同様の意味で胃食道逆流症（GERD）と呼ばれることもあります）についてお話ししたいと思います。この病気は、欧米では従来から患者数が非常に多い一方、日本では比較的少ないと考えられてきま



新潟大学
医学部保健学科教授
鈴木 力

したが、高齢者数の増加や生活習慣の欧米化などの結果、日本でも近年患者数が増えてきていることがあり、問題となっているものです。

○逆流性食道炎は、名前の示すごとく胃の内容物が食道へ逆流することにより起こります。胃の内容物は、胃酸の混じった強い酸性であったり、時には胆汁や消化液を含む十二指腸液であったりしますが、いずれも刺激性の強いものです。元来、食道は飲食物の胃への通り道ですので、これら飲食物以外の刺激性の強いものに触れると容易にその粘膜が障害を受け、炎症を引き起こす結果、びらんや潰瘍を生じてしまいます。これが逆流性食道炎です。強い直射日光にあたった結果、日焼けを起こすのと同じ理屈と考えて良いでしょう。

○何故胃の内容物が食道へ逆流するのでしょうか？

おもな原因は、下部食道括約筋の働きが脆弱化したり廃絶することにあります。高齢者では、全身の筋肉に衰えが生じますが、下部食道括約筋を形成する横隔膜脚や周囲の支持組織も例外とはならず、下部食道括約筋の働きが

悪くなります。このような高齢者や肥満者に多い食道裂孔ヘルニア（食道胃接合部が腹部から横隔膜の上に脱出している状態）を患っている人ではなおのことです。特殊な例として、胃の手術を受けた人では手術の影響で下部食道括約筋の働きが悪くなる場合が多くみられます。また、そのほかにみいつかの要因が重なり合って病状を悪くします。例えば、

- ・ 腹圧の上昇：過度の肥満、妊娠、猫背／腰の曲がった人では腹圧が上がることにより、胃内圧の上昇をきたして逆流しやすくなります。便秘症の人でも排便時のいきみの結果、同じことが起きます。

- ・ 胃酸分泌の増加：脂肪の多いものや甘いものを食べると胃酸が多く出ますので、逆流が起こった時に食道が傷つきやすくなります。

- ・ 過食：一度にたくさん食べれば、胃が過度に膨らみます（胃の内圧が上昇する）ので、逆流しやすくなるのは理解できると思えます。ビールや炭酸飲料の過量摂取も同じこととなります。

- ・ 食道や胃の運動機能の低下：食道や胃には蠕動（ぜんどう）といって食べ物を送り出す機能があります。この働きが弱まりますと食道に逆流したものが食道内に滞ることになりますし、胃の中のものも胃内に長くとどまる（胃の内圧が高い時間が続く）ことになりま

す。こういった食道や胃の運動機能低下は、よく「もたれ」として

感じられます。前述の胃酸分泌の増加や過食のほか、アルコール、コーヒー、刺激物の過量摂取後に経験のある人も多いと思います。また、過度のストレスによっても同様のことが起こります。

つまり、逆流性食道炎は、高齢で腰や背中が曲がっている人、肥満で油っぽいものや甘いものを多く摂る人や過食の人、ストレスの多い人などで起こりやすいということになります。

○ 逆流性食道炎の症状

胸焼けがもっとも一般的な症状です。患者さんは良く「胸がちりちりする」、「胸がしみる」、「胸が焼け付くように痛む」などと表現します。ほかに、苦い水や酸っぱい水（胃液）がのどや口の中に逆流してくる（呑酸といえます）、嚥下時の違和感やつかえる感じ、のどの違和感や咳などが多くみられます。冒頭に食道が私たちの体の一番背中側を通ることをお話ししましたが、こういった症状は、横になると増悪する（胃から逆流したものは低い方に流れていきます）ため、夜間に出現し、睡眠障害を来すことも少なくありません。重症例ではしばしば耐え難いほどの苦痛を伴い、患者さんの日常生活の質（QOL）を著しく損ないます。

○ 逆流性食道炎の診断

診断には臨床症状がもっとも重要で、逆流性食道炎と似た症状をきたす病気は食道癌など他にもありますので、内視鏡検査を行い、食道粘膜の発赤、びらん、潰瘍などの所見を確認し

ます（図2）が、内視鏡検査でこう

いった所見を認めない患者さんも少なくありません。しかし、少なくとも食道癌をはじめ病気がないことを確認することが大切です。他にも、上部消化管造影検査（バリウム検査）や食道内pHの24時間モニタリング検査などがありますが、必要な場合のみで良いでしょう。



図2
逆流性食道炎の内視鏡食道に発赤、びらん、浅い潰瘍があります（矢印）。この患者さんでは、食道裂孔ヘルニアを合併しています。

○ 逆流性食道炎の治療

まず生活をはじめとする生活習慣を改めることが重要です。前述の何故胃の内容物が食道へ逆流するのかを考えるとわかやすいと思います。

食生活では食べ過ぎ、暴飲暴食を控えることはいうまでもありませんが、脂肪の多いものや甘いもの、刺激物などは控える。腹圧を上げすぎないためには、肥満に気をつける、背筋を伸ばした姿勢を心がける、あまり重いものを持つたりしない、便秘に気をつけることなどが大切です。なお、食後の適度な運動は、消化管の動きを促進しますのでお勧めです。食後すぐに横になるのは避けましょう。特に夕食は就寝の2〜3時間以上前には済ませ、就寝時には座布団などを布団の下において

上半身が高くなるようにします。

薬物療法は症状や逆流内容に応じて行います。多くの患者さんでは胃酸の逆流がもっとも悪さをしますので、胃酸の分泌をおさえるプロトンポンプ阻害剤（PPI）やH₂ブロッカーが用いられます。逆流した酸の中和を目的として、各種制酸剤も用いられることがあります。これらに粘膜保護剤や消化運動機能改善剤が適宜併用されます。なお、胃の手術後などで十二指腸液などのアルカリ性の消化液逆流が主因と考えられる場合には、蛋白分解酵素阻害剤が用いられます。

多くの患者さんでは生活習慣の改善と薬物治療で比較的短期間で症状が改善しますが、逆流や実際の食道炎の改善とは必ずしも平行しない場合が多くみられます。自分の判断で生活習慣の改善をおろそかにしたり薬物の使用をやめるなどしないで、担当の医師と良く相談して治療にあたりましょう。なお、食道裂孔ヘルニアが高度で、生活習慣の改善や薬物治療では良くならない患者さんに対しては、手術治療が考慮されます。噴門形成術と呼ばれている手術で、安全に施行できるものですが、この場合も担当の医師と良く相談して下さい。

鈴木 力 略歴

1949年生まれ
1974年新潟大学医学部卒業後、新潟大学医学部第一外科教室（消化器・一般外科学）で研修
1994年より同教室助教授、2000年より新潟大学医学部保健学科教授（現在に至る）。
専門は、消化器外科学。



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院

院長
山本 智章

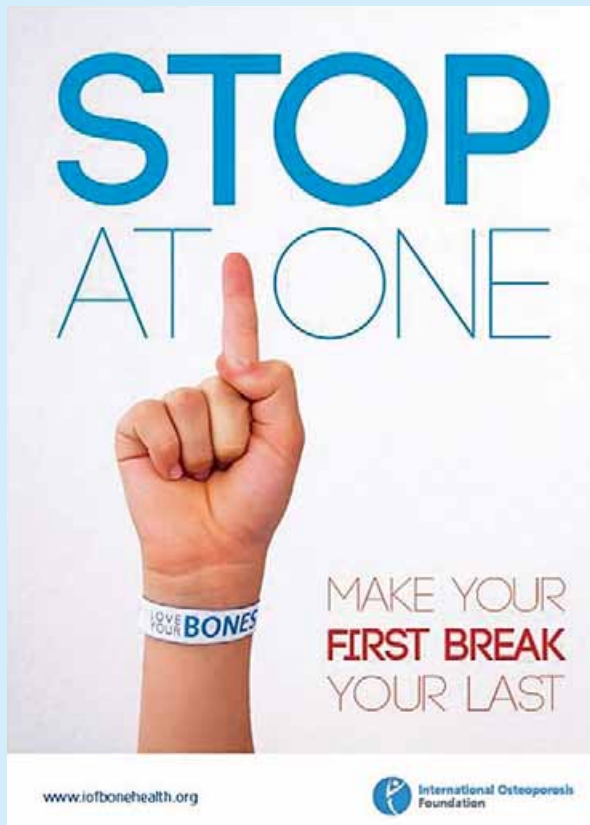


骨粗鬆症治療薬のことを お話します。

今、骨粗鬆症が医療界で注目されている分野であるのは、高齢者が増えて骨折患者も増えていることと同時に治療薬も新しく開発されて骨密度を増やしたり骨折を予防する確かな効果を示すお薬がどんどん使われているからでもあります。20年前は骨粗鬆症治療はビタミンDが主な薬剤でしたので、骨密度を増やすこともできませんでした。十数年前にビスフォスフォネート薬という骨吸収抑制剤が登場し、骨粗鬆症を積極的に治療する医師が増えてきました。ビスフォスフォネート剤による治療は毎日内服、週1回、月1回、さらに注射などバラエティーに富んだ使用方法によって広がっています。もっともポピュラーな治療薬で効果も確かですが、歯の治療の際に休止する場合があります。次にできたのがSERMというお薬で女性ホルモンの良い性格をもつ優れたお薬です。比較的若い50代〜70代までの骨粗鬆症患者さんにお勧めです。毎日服用し、骨密度をゆっくりと改善させます。私はビタミンDとの併用をします。最近使われ始めた骨形成促進剤という注射薬は副甲状腺ホルモンの成分を有します。骨の

細胞を刺激して骨を増やす画期的お薬で、毎日自分で注射する場合と毎週診療所で注射する場合があります。2年間の期間限定ですが良い効果が得られます。注射開始直後の副作用に注意します。(めまいなど) さらに一番最近使われ始めた注射薬はなんと6ヶ月に1回の皮下注射で骨密度を増やす作用を持ちます。テレビの健康番組でも紹介されましたので患者さんから聞かれることも多いのですが、骨粗鬆症が治るわけではありません。このお薬はカルシウムの補給が追いつかないと効かないので、カルシウム剤を毎日服用することが必要です。この様に、患者さんの骨粗鬆症の程度や年齢、生活状況に応じてお薬の選択を工夫することでできるだけの継続して治療することが大切です。特に骨折を経験した高齢者は次の骨折の

危険が誰よりも高く、お薬を飲むことが一番の予防に繋がります。今、世界骨粗鬆症財団の合言葉はポスターのように「Stop at One」、つまり骨折を一つで止めよう、二つ目は無しにしよう、です。私は毎年、骨粗鬆症患者さんの友の会として新潟骨を守る会を主催しています。来年2月に講演会を予定しています。ご興味のある方は事務局にご連絡ください。



国際骨粗鬆症財団のホームページより

現代人の

健康体力づくり

ウェルエイジング
プログラム

上月 篤子

Vol.13

生涯現役の体作り

メンタルトレーニング活用術

秋の深まりを感じる今日この頃ですが、皆様如何お過ごしでしょうか？2月は、関東甲信越を襲った記録的な大雪、夏は、広島をはじめ日本各地が局地的な豪雨に見舞われました。10月の御嶽山の噴火では、多くの犠牲者の方を出し、各地で自然災害が多発した年のような印象を持ちますが、スポーツ界では、ソチオリンピックの開催とフィギアスケートの羽生選手の金メダル受賞、サッカークワールドカップ開催、アジア大会での日本選手の活躍、テニスでは、錦織 圭選手の大活躍と日本人選手の大きなニュースがありました。カレンダーも残り少なくなったこの時期は、皆様もこの1年の出来事を振り返り、年内の目標や予定をどのように達成、消化しようかと考えることが多い時期だと思います。年末に向かい何かと気忙しくなって行くこれからの時期ですが、今回は、メ

ンタルトレーニングをテーマに、忙しい日々の生活の中で皆様によりよく輝いて頂くための活用術をお伝えして行きたいと思えます。

錦織選手の大躍進とメンタル面の強化

先程、今年のスポーツ界の日本人選手の活躍について少し触れましたが、これまで、日本人選手は、海外の選手と比べ体格の差や体力差もあるものの、精神面・メンタル面の弱さを指摘されることが多くあったと思います。トピックスとしては、錦織 圭選手の世界の大きな大会での活躍と世界ランキングトップ10入りという二エースが記憶に新しいと思います。この快拳の影には、昨年12月から就任したマイケル チャンコーチの存在が大きいと報道されています。特に、フィジカル面やテクニカルな面の強化もさることながら、

マイケル チャンコーチが錦織選手のメンタル面の弱さを見抜き、コーチ自身の選手としての経験も錦織選手と共有しながら「自分には出来る」「自分には勝てる」という自信を持つようになったと言われています。

きつと厳しい練習とコーチの確なアドバイスによってメンタル面が強化され、結果的にゆるぎない自信へと高められたのでしょう。全米オープンで優勝を逃し、準優勝を取めた時のインタビューでも、錦織選手が自分自身を振り返り客観的に分析している姿には、これまで積み上げて来た練習やコーチとの信頼関係、そして、様々な経験が自分自身への確かな自信となっているのを感じました。錦織選手に、メンタルトレーニングの専門家がついているかは、把握していませんが、フィジカル面、テクニカルな面の強化だけでなく、メンタル面の強化(充実)がパフォー

マンスに影響するか、いかに大切かということを実証する良い例だと思います。

私がメンタルトレーニングを一般の方々にも知って頂き、活用して頂きたいと思ったのは、東海大学でメンタルトレーニングを学び現在、パーソナルトレーナーとして、健康教室の講師として、また、歌手として、幅広いフィールドで活動している平沢隼一トレーナーからメンタルトレーニングについて話を聞いたことがきっかけです。それまで、メンタルトレーニングというと専門家によるイメージトレーニング、コーチングという断片的な理解しかなかった私でしたが、メンタルトレーニングの歴史、効果、実践方法等を知ること、より良い自分であるために、そして、仕事や人生の本来の目標が達成出来るよう活用して行きたい、また、一人でも多くの方々に、この

内容を知って頂きたいと思い、フィットネスクラブのセミナーや企業での健康教室として「メンタルトレーニング」を開催しています。

今回は、平沢準一トレーナーの協力を得て、「メンタルトレーニングとは？」「メンタルトレーニングの歴史」から日常生活で役立つメンタルトレーニングの活用術をご紹介します。

メンタルトレーニングとは？

人が何か目的を達成しようとする時に必要なもの、「心・技・体」。その三つがバランスよく充分に発揮される事で、本来望んでいる結果に繋がっていきます。この「心技体」のどれかひとつがかけても自分の求める結果は得られないでしょう。その中でも「心」は特に重要です。この「心」の上に技術や体力が積み上がって始めて、本当の結果が得る事が出来るからです。スポーツ選手はもちろんの事、例えば仕事等でプレゼンテーションを行う場合、何かのコンクールに出場する場合、そしてフィットネスで、痩せる・体をつくる・身体パフォーマンスをあげる：など、日常のどんな場面でも「心」が占める部分は大きいはず。求めるその結果へ近づく為にはこれら3つをバランスよくトレーニングしていく事が重要です。「体を動かす」のではなく、「この心の部分にアプ

ローチして、皆さんの物事への考え方や思考を変え「内面から輝く」為のトレーニング。それが「メンタルトレーニング」です。



メンタルトレーニングの歴史

メンタルトレーニングの歴史は、オリンピックと深い関係があり、1950年代に旧ソビエトのスポーツ選手へメンタルトレーニングの応用が始まり、旧東ドイツなどでその成果が報告され1976年のモントリオールオリンピックを境にアメリカ・カナダをはじめとして世界各国へ広がったそうです。日本では、1984年のロサンゼルスオリンピックで、アメリカのチーム成果を目の当たりにして、翌年から研究や応用がはじめられたと言われています。しかし、日本において広く普及するようになったのは、ここ数年であり、世界各国のチームが盛んに取り入れて好成绩を収めている状況から、ようやく、その重要性を認識するようになったと言われています。

メンタルトレーニングの効果・目的

・科学的・合理的・系統的に「心

をトレーニングする
自分との戦いに勝つ
自分を知る

- ・セルフコントロール（自分で自分をうまくコントロール）する
- ・マイナス要因をプラスの要因にする
- ・理想的な心理状態へ素早く持つていく
- ・調子上げる
- ・筋肉や身体をリラックスさせる
- ・心をリラックスさせる
- ・不安やプレッシャーを最適なものにする
- ・プレッシャーと友達になる
- ・失敗不安を成功願望へと変えていく
- ・やる気を出す
- ・ツキや運を呼び込む
- ・疲れを回復する
- ・自信をつける
- ・プラスの自己暗示をつける
- ・家族・友人・恋人・仕事関係者などの人間関係を良くする
- ・人生や生活を明るくする
- ・人を幸せにする

このようにたくさん効果があると、また、本人だけでなく、ひいては、周囲の人にも良い影響を与えていくことだと思います。それでは、次に「メンタルトレーニング」のプログラムの具体的な内容をご紹介します。行きましょう。

メンタルトレーニングのプログラム

＜目標設定＞

競技に限らず、仕事でもプライベートでも、どのようになりたいかという目標を明確に持つことが大切です。次にご紹介する目標設定用紙を参考に仕事の目標、プライベートな目標を設定してみましょう。特に夢のような目標は、恥ずかしがることなく大人の口マンを掻き立てるような「夢のような目標」「楽しくなるような目標」で脳を活性化させましょう。今月、今週、今日というように日々の目標設定は、現実を目に向け具体化していくことによって、「今週は：」「今日は：」何をなすべきかが明確になって来ます。このように自覚することが最終的な目標となります。

それでは、次のコーナーでは、日々より良く過ごして頂くためのプラス思考（ポジティブシンキング）のための具体的な方法をご紹介します。

プラス思考脳をつくるために

- ①朝起きた時に今日がどんな素晴らしい日になるか想像する。出来れば人にも話す。
- ②1日の終わりにその日にあった良い事（プラスのイメージ）を思い浮かべて眠りにつく。日頃からマイナスではなくプラスの事に目がいく自分になる。

- ③目標や夢はほとんど人に話す。(自身にも話す) 目標のイメージ化、目標がより明確になっていく。
- ④人に対し感謝の心を持つ。 具体的に言葉などで伝える。
- ⑤プラス思考の人と付き合う。 プラスの人間と話をしていると自分も色々と実現できる様な感覚になっっていく。
- 逆にマイナス思考の人と話をしているとマイナスのサイクルに引っぱられます。
- ⑥無理をしない : あきらめる時はあきらめる。時には開き直りも必要。(あがきは疲れをつくるだけ。)
- ⑦いまの自分を認めてあげる。 : してもう一人の自分が客観視してアドバイスをしてあげる。
- ⑧セルフトークを使う セルフトークとは: 自分自身と話をすることで、自分で自分に自己暗示をかけていく方法です。
- 「自分には出来る」「これまで、準備は、この時のために十分にやっってきた」等プラスの言葉、つかいが、自分の気持ちを切り替え、コントロールすることに役立ちます。また、このスキルはやる気も高めることができます。
- ⑨スマイル 「笑う門には福来る」という言葉通り口角を上げるだけで沈んだ気が

持ちも明るくなります。たとえ作り笑顔であってもストレスを軽減させ、ポジティブな方向へ導いてくれる作用があります。

皆さんも何気なく行っていることもたくさんあると思いますが、意識的に行うことで効果が実感、継続にもつながります。日常生活の様々な場面で実践、活用してみましよう。 それでは、次に心身のバランスをはかるリラクゼーションテクニックをご紹介します。「ストレスは、生活のスパイス」と表現されますが、過度なストレスは、スポーツでもビジネスでも良い結果を出すことは出来ません。ご紹介する方法は、とても簡単なものばかりです。ストレスや緊張を上手にやわらげましょう。まずは、スマイル(笑顔)から始めましょう。ご自身も、そして周囲の雰囲気も変わります。

リラクゼーションテクニック

- ①スマイル(笑顔) これがリラクセスする為のいちばん簡単なテクニックです。
- ②呼吸法 呼吸法は、セルフコントロール(自分で自分を統制する)をする上で最も重要です。一番大切なことは、「深呼吸」です。前回もご紹介させて頂きましたが、様々な呼吸法があります。ご自身でリラク

スして出来る息の長さ、ペースが大切です。

- ③筋弛緩訓練法 筋肉を緊張させ次にリラクセスさせて緩めていく方法

例 肩を耳に近づけるように引き上げて筋肉を緊張させます↓一気に力を抜いて脱力します。

*これを数回繰り返して行います。(手・腕・背中・腿・ふくらはぎ等全身行います。)

- ④セルフマッサージ 深呼吸にあわせて自分で顔の周りや、肩・首・胸(大胸筋・腰・腿・ふくらはぎ等々をマッサージする。

⑤音楽を効果的につかう この音楽を聴くとリラクセスできるといふものを見つけ、何度か聞いて条件付けしてしまうというのもひとつの手です。

どうすれば、ご自身がリラクセス出来るか: 色々な場面で色々な方法を試しながら最適な方法を見つけて行きましよう。



最後に平沢 隼一トレーナーに心から感謝し、先日、企業で開催した「メンタルトレーニング」の写真を掲載させて頂きます。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。



株式会社 ハードオフコーポレーション

「エコロジの時代、リユースを通して社会のお役に立ちたい」をポリシーに家庭内の不要品を買い取り、必要とする方へお届けする「リユース」にこだわり、21年にわたり事業を進化させてまいりました。「リユース」事業はCO₂を排出しない、地球環境に一番やさしいビジネスです。

現在では取り扱う商材はほぼ生活用品全般となり、平成26年9月末現在で全国に778店舗になるまで成長することがで



きました。

近年の環境問題意識・生活防衛意識の高まりを背景に、循環型社会・エコ社会への移行が進み、今後リユースはますますその重要性を増していくと考えられます。当社は不要品を整理したから売りに行きたい、良い品物を安く買い揃えたいというお客様のウオントとニーズにお応えし、社会のインフラとしてお役に立ちたいと願っております。

当社は中期目標として2020年に1000店舗達成、長期目標として2030年度1500店舗達成を掲げ、確かな拡大成長のもと、リユース業界の圧倒的なリーディングカンパニーを目指してまいります。

ハードオフ・システムを開発以来、リユース事業に特化した事業展開を進めてまいりました。現在は当社オリジナルである「ハードオフ」「オフハウス」「モードオフ」「ガレージオフ」「ホビオフ」「リカーオフ」に加え、フランチャイジーとして運営している「ブックオフ」を合わせた7業態で展開しております。

また今後はリアル店舗だけでなく、インターネットでお申込みいただける「宅配買い取り」、全国の店舗の商品を購入できるECサイト「HARD・OFF NET・MALL」など、ネット

トを利用したサービスの充実を図り、日本全国いつでもどこでもハードオフグループをご利用いただける、より利便性の高い店舗づくりをしてまいります。



「健康管理」につきましては年1回の定期健康診断を全国の正社員及び常用雇用のパートスタッフも受診、人間ドックは希望者を中心に受診が増えています。当社は正社員の平均年齢が32歳と若い組織のため健康管理の意識はあまり高くないのが現状ですが、健康・体力・仲間づくりの一環として部活動を推奨しております。野球部は当社がネーミングライツを取得しているハードオフエコスタジアム新潟で他社の野球チームとの親善試合を行ったり、新潟シティマラソンではハードオフ関係者100人で新潟の街を走ろうという目標のもと一昨年より、当社のロゴ入りTシャツを着てマラソン大会に参加しております。スポーツをすると食事で健康についての意識が高まりますので、楽しみながら健康習慣がつく良い機会となっています。

新潟市民病院跡地（新潟市中央区紫竹山2） 新潟健診プラザ（仮称）

2016
春
オープン
(予定)

新施設の特徴

- 人間ドック・生活習慣病健診の方々に安心の男女別フロアで受診して頂けます。
- 多様なライフスタイルに対応するために、予約時間の細分化を図り、健診をよりスムーズに行います。



編集後記

秋たけなわのこの季節皆様にはご清栄のこととお慶び申し上げます。「KENKO22号」にもお知らせいたしました。当財団は平成28年春オープンの予定で新築移転計画を進めております。新施設の特徴には、人間ドック・生活習慣病健診の方々に安心の男女別フロアでの受診をしていただく等があります。今後は精度の高い健診より満足度の高い医療サービスを目指します。これからは皆様のご指導ご支援をお願いいたします。先月には「御嶽山噴火の大災害被災者の皆様には心よりお見舞い申し上げます。一方で日本の「アーベル物理学賞」を受賞と明いニュースもありました。さあ実りの秋、爽やかな風と陽差しを浴び、元気に行きましょ。事務局 奈須野 清