

# 健康だより

2012  
Vol.31  
Oct.

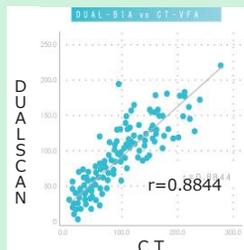


県内初

## 保健・医療推進センターに DUALSCAN® が来た!!

保健・医療推進センターにて無料で検査可能!

DUALSCANは、日本で初めてインピーダンス法により内臓脂肪面積の算出を可能にした医療機器です。検査時間はわずか5分。CTのような被ばくもありません。



X線CTとの高い相関



※CTイメージ図

内臓脂肪面積が **100cm<sup>2</sup>** を超えると、内臓脂肪の過剰蓄積を意味します。



内臓脂肪

皮下脂肪

## その他、★腹部エコー検査

脂肪肝の評価を行います!



## ★ 血圧脈波検査 (CAVI)

血管の硬化度を数値で知ることができます!

なども合わせて検査することができます。

すべて検査は予約制ですので、ご希望の方は事前にご連絡ください



## 今年もやります。ススムピック

今年で4年目を迎えた脱メタボプロジェクト『ススムピック』

例年、卒業生の体重・血圧は有意に低下し、1年後もその効果が持続していることが確認されました。今年**DUALSCAN**を目玉に、“測るだけで痩せられる”プログラムに改良。ご案内は個別にお送りしておりますが、それ以外の方でも興味のある方はお尋ねください。あなたのチャレンジお待ちしております!



## 祝★卒煙の輪

前回の健康だよりでご紹介した、環境科学部支援課長 中村修三さん。このたび晴れてご卒煙されました! その取り組みの様子をご紹介します。

禁煙中はどんな感じでしたか?

初めの1ヶ月くらいはタバコがない不安感や未練があり、たまに吸うこともあったのですが、美味しく感じませんでした。2ヶ月目からは吸わなくても大丈夫になり、そのまま卒煙することができました。

禁煙して良かったと感じることは?

妻が喜んだことと、息が上がらなくなったことです。

最後に、もう一度吸いたいと思いますか?

今は思いません。やっとうめられたんですから!

禁煙を決意されたきっかけは?

H23年の人間ドックで肺機能の低下を指摘されたこと、調センター長が「オイもやめきつとやっけん、やめきつさー」と後押ししてくれたことですかね。

いつ、どのような方法で禁煙しましたか?

H24.6月からスタートしました。大学近くの病院で、チャンピックス※を処方してもらいました。

※詳しくは健康だよりVol.26をチェック!

[http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/kenkoudayori\\_26.pdf](http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/kenkoudayori_26.pdf)

本当におめでとうございます! 学内で静かに、でも確かな禁煙の輪が広がっています。次はアナタの番です♪

お気軽に  
ご相談ください!

