



発行所 公益社団法人 高知県診療放射線技師会
 発行人 会長 巴 昭彦
 事務局 〒780-0850
 高知市丸ノ内1丁目7番45号
 総合あんしんセンター2階
TEL・FAX 088-872-4585

所 感

「体幹リセットダイエット」

中央西地区理事 萩野 孝弥

昨年度より高知県診療放射線技師会中央西地区理事として活動しております、もみのき病院の萩野孝弥と申します。

横にも縦にも大きい体で、仏頂面の顔（決して機嫌が悪いわけではありません・・・）をしているので勉強会や講習会で見かけた時は怖がらず気軽にお声がけ下さい。

突然ですが、年末年始と忘年会や新年会など飲み会の多い時期に体重が増加してしまった人が多いのではないのでしょうか。私もその一人で、正月明けには例年 3kg 前後増加することが多々あります。それでも 20 代の頃は体重をすぐに戻すことができていたのですが、30 歳を越えた辺りから体重を落とすのに一苦労するようになりました。

12 月中旬頃、職場の上司からテレビで放送されていた体幹リセットダイエットの方法を教えてくださいました。体幹リセットダイエットとは、体幹の筋肉が全てバランス良く使われるように変えていくことで痩せるダイエット方法です。具体的なやり方は省略しますが、1 分間のエクササイズを 5 種類（合計 5 分）、1 日 1 回行うだけという非常に簡単なダイエット方法になります。体幹リセットダイエットのポイントは、エクササイズ自体でエネルギーを消費することではなく、普段使っていない部位を鍛えるエクササイズを行うことで、効率良く代謝の良い体へと変えることになります。

早速上司がエクササイズ用のマットを購入してくれたので、昼休憩の間にやっているのですが、これが効果観面です。一晩の飲み会で調子が良い時(?)には、5kg 前後増加することがあった私ですが、体幹リセットダイエットを始めてからは大幅な体重増加がありません。飲む量も食べる量も前よりかは少し気にするようになったのですが、代謝の良い体に変わったおかげかもしれません。

体幹リセットダイエットはやり過ぎてしまうと体が慣れてしまって、代謝が落ちていき、痩せにくくなってしまいますので、まずは 2 週間行い、それ以降は週に 3 回に減らして大丈夫だそうです。体重が気になる方は「体幹リセットダイエット」で検索してみてもいいでしょうか。

会の動き

平成 29 年度 第 5 回理事会

1 月 6 日（土）、総合あんしんセンターにて第 5 回理事会を開催した。

お知らせ**高知県放射線技師学術大会****学 術**

日 時 : 平成 30 年 2 月 4 日(日)
会 場 : 高知医療センター くろしおホール
参加費 : 会員無料 未加入者 500円

日 程 : 9:00～ 9:20 受 付 (一般・座長・演者)

9:25～ 9:30 開会の挨拶

9:30～10:30 一般演題

1. CT 造影剤副作用アンケート報告&当院での CT 造影剤副作用報告
高知医療センター 和田 佳晃
2. CT ストレス撮影における椎体新鮮圧迫骨折評価の有用性について
～X 線単純撮影との活用～
四万十町国保大正診療所 大川 剛史
3. 局所励起を使用した T1 強調 variable flip angle(vfl)-3D-TSE の検討
もみのき病院 萩野 孝弥
4. 術中MRI の画質に及ぼす周辺機器の影響
高知大学医学部附属病院 澤田 昌孝
5. 腹部大動脈石灰化と下肢血管疾患との関連性
高知高須病院 吉名 佳祐
6. 小児胸部撮影における撮影条件の検討
高知大学医学部附属病院 切詰 カ斗

10:35～11:05 メーカーセッション 30分

演題名 『日立 MRI 最新技術紹介』

演 者 株式会社日立製作所ヘルスケア

画像診断営業部

新井 一秀 先生

11:10～12:00 一般演題

7. 当院 VF 検査におけるオートとマニュアル透視の被ばく線量比較
近森リハビリテーション病院 高橋 宏幸
8. 検査スタッフが知っておきたいCT装置周辺の被ばく線量
高知大学医学部附属病院 大黒 和輝
9. 一般撮影X線装置の表示NDD、EPD、実測値との入射皮膚線量の比較
高知大学医学部附属病院 小笠原大介
10. 一般撮影におけるマスタ作成について
いずみの病院 和田 貴恭
11. ネットワーク構築について ～HIS更新に向けて～
高知大学医学部附属病院 湊 侑磨

12:00～12:40 昼休憩

12:45～14:15 特別講演 90分

演題名 『2025年対応を目指した改定とは』

～診療報酬改定に向けての背景と考え方～

演 者 株式会社日立製作所ヘルスケアビジネスユニット

JIRA 経済部会長

野口 雄司 先生

14:25～14:30 閉会の挨拶

東部地区企画講習会

東部地区理事 楠永 倫也

日時 : 平成 30 年 2 月 24 日 (土) 14:00~16:00 (2時間程度)

開催場所 : JA 高知病院 5階 会議室

講習会名 : SHAPING THE FUTURE THROUGH INNOVATION

ー低侵襲な CT 検査を実現するためにー

講演者 : シーメンスヘルスケア株式会社 宮西 佐代子氏

懇親会 : 中央南地区レクリエーションと合同で開催

中央南地区レクリエーション

中央南地区理事 中田 暢将

日時 : 平成 30 年 2 月 24 日 (土) 17:30~

開催場所 : ボールかつらしま

参加締切日 : 2 月 9 日 (予約などの関係上, 早めに締め切ります)

大会後、懇親会も開催する予定ですのでたくさんの方の出席をお待ちしております。参加人数が少数であった場合は中止とし、次回に持ち越します。

平成 29 年度技師長会のお知らせ

副会長 高橋宏幸

日時 : 平成 30 年 3 月 10 日 (土) 15:00 ~ 17:30

開催場所 : 高知市総合あんしんセンター2階 本会会議室

メインテーマ : 「管理職でも使える Excel 関数」

講演者 : 高知県診療放射線技師会 監事 楠瀬正哲 氏

対象者 : Excel に興味の有る方(管理職以外の方もどうぞ)

*Excel ソフトが入っているノート PC などの持参をお願いします。

*情報交換会 18:30より 大手筋イタリアンバル PIENO

問い合わせ : 近森リハビリテーション病院 高橋宏幸まで

本年度の技師長会は、管理リーダークラスへ「医療動向などの報告」後、いつもと趣向が異なるメインテーマでおこないます。現在では職務に不可欠となった Excel。そのルックアップ関数などで日報などの集計管理方法を本会の監事である楠瀬氏にお願いしました。

第 5 回講習会のお知らせ

学術

日時 : 平成 30 年 3 月 24 日 (土) 14:00 ~

開催場所 : 高知市総合あんしんセンター3階 中会議室

- ・画像データを種類に分けた保存方法の提案
- ・フィルムレス運用に不可欠な検像システムの機能
- ・読影レポートの参照履歴管理

講師 : PSP 株式会社高松支店長 小野茂樹先生

CSFRT2019 (高知) ポスター案

副会長 伊東 賢二

平成31年高知で開催されるCSFRT2019のポスター(案)が理事会で承認されましたのでお知らせ致します。開催について皆様のご協力をお願いいたします。

大会名 : CSFRT2019 (大会長: 巴 昭彦・伊東 賢二)

メインテーマ: 画像維新 -進む革新・求める核心-

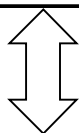
開催日 : 平成31年9月21日(土)、22日(金)

開催場所: かるぼーと(大・小ホール、7階市民ギャラリー、9階・11階中央公民館)

懇親会場: ザ クラウンパレス新阪急高知



会員



地区	理事	施設	連絡先
西南	岡林史朗	幡多けんみん病院	0880-66-2222
西部	秋田和宏	須崎くろしお病院	0889-43-2121
中央西	萩野孝弥	もみのき病院	070-6438-5217
中央南	中田暢将	高知医療センター	088-837-3000
中央東	菊地真司	高知赤十字病院	088-822-1201
東部	楠永倫也	JA高知病院	088-863-2181



	担当者	連絡先
1/30講習会	菊地真司	088-822-1201
2/24講習会	楠永倫也	088-863-2181
2/24ボウリング大会 懇親会	中田暢将	088-837-3000

注意！各地区理事は参加者が「無」でも、その旨連絡ください！

リレー エッセー！

その 164 (久保 直司 : 幡多けんみん病院)

高知医療センターの竹中さんからバトンを頂きました。どーも一みなさん初めまして、幡多けんみん病院の久保直司です。先輩の洲上さんの紹介でリレーエッセイを書かせていただきます。竹中さんとは面識がないのですが、ご丁寧に連絡ありがとうございます。勉強会などで会う機会があれば、気軽に声をかけて下さい。

さて、ここでは私の趣味である車を愛でる事とジョギングについて語りしたいと思います。最近、人生で7台目となる車を買いました。またしても、なんちゃって SUV 車です。車歴は、軽→セダン→ミニバン→スポーツセダン→SUV(なんちゃって)×3です。車の前はバイクも乗っていましたが、事故で3ヵ月の入院生活の後、降りる事になりました。SUV 車に決めた理由は、幡多地域は平野部でも毎年雪が降ります。これは 15 年前に、高知市出身の私が就職して驚いた事の1つです。(他に電車が1両編成・コンビニが AM0:00 迄だった事など)多い時には 10 cm以上の雪が積もるので、冬場はスタッドレスタイヤを装

着しています。最近の車は、素晴らしいですね。シートから冷風が出たり(背中クーラーと呼んでいる)、ハンドルが暖かかったり、原チャを追い抜く時車線をはみ出すとハンドルが自動で車線に戻してくれたり、ナビが自動更新だったり、信号待ちでブレーキ保持してくれて足が楽チンだったり、足でトランクが開いたり、やたらとカメラやセンサーが付いていたり、エンジンを止めるとシートが後ろに移動して、ハンドルが上がって乗降しやすくなったり、カギを閉め忘れるとメールが着て、スマホでカギをかける事ができたり、良いところを挙げるとキリがないですよ。

洗車はもちろん手洗いで、3~4 時間かけて(この時期はツライ) 内装をゴニョゴニョしたり、足回りをゴニョゴニョしたり、カーライフを楽しんでいます。

ジョギングの方は、雨と仕事と体調が悪い時以外ほぼ毎日 30~40 分程ゆる〜く特に目標もなく走っています。3 年前に始めたきっかけが、職場で 2 km 走る機会があり、あまりにも自分の体力のなさにショックをうけ、このまま老いていくのは嫌だと思ったからです。私の住んでいる四万十市は、夜間車の交通量と人通りが少なく非常に走りやすいのですが、夏や秋に虫が目や口に入ってくるのが気になります。1 か月に最低 150 km は走るの、ランニングシューズも 5 足目となり、そろそろ新しい物が欲しい。1 年続くかなと思ったジョギングはもはや趣味といいますか、日課になっています。これといった特長がない平凡な人間ですが、会員のみなさま以後お見知りおきを。

次回投稿者ですが、私が就職して初めてできた後輩、そして地元が隣町で中学校が同じである吉村くんにお問い合わせしようと思います。彼が新人の頃、厳しい指導をした事を覚えています。マイペースでゲーム好き、よく食べ、よく寝るイメージがあります。人事異動で、また一緒に働く機会があればヨロシク。

それでは、あき総合病院の吉村昭彦くんにはバトンタッチ！

総務報告 (2017年12月30日現在)

1. 高知県の会員数	<u>211</u> 名
2. H29年度会費納入者	<u>172</u> 名
賛助会員	<u>9</u> 社
3. H28年度会費納入者	<u>17</u> 名
4. H29年度新入会員数	<u>2</u> 名
(今月の新入会)	<u>0</u> 名
5. H29年度再入会員数	<u>0</u> 名
(今月の再入会)	<u>0</u> 名
6. H29年度退会者数	<u>8</u> 名
(今月の退会者)	<u>0</u> 名
7. H29年度転出者数	<u>0</u> 名
8. H29年度転入者数	<u>1</u> 名
9. 今月の会員異動	

なし