

松山赤十字病院 健康管理センター

Take Free

けんこうタイム

2020.5.1

Vol.10

Matsuyama Red Cross Hospital Health Time

自由にお持ちください

Dr. 村上のワンポイントアドバイス

病気予防は、おなかから。

～腸内細菌のおはなし～

いまさら聞けない人間ドックのあれこれ

全身のがんがわかる?!

PET-CTってなに?



人間ドック健診施設
機能評価認定施設

難聴のこと

特集

老化のせい?
知っていますか?

健康管理センターの|基|本|理|念|

健診を通じて、地域の皆さまの健康増進に寄与します。

健康管理センターの|基|本|方|針|

- 1) 地域の皆さまが安心して、健診を受けられる健康管理センターを目指します。
- 2) 地域の医療機関と連携を密にし、予防医学の発展に努めます。
- 3) 質の高い健診と、きめ細やかなサービスを提供いたします。
- 4) 受診者の皆さまの人権を尊重し、個人情報保護に万全の体制で取り組みます。

いまさら聞けない人間ドックのあれこれ

毎年通っていても、「これってどうなの?」「これでいいの?」と思うことはありませんか?
人間ドックにまつわる素朴なギモン、よくある質問におこたえしていきます。

第6回

Q. 全身のがんがわかる?! PET-CTってなに?

A. 体内の糖代謝を見ることにより、全身のがんを
診断することができる検査です。



一度の撮影でほぼ全身のがん検査ができます。

薬剤を注射し安静にしたのちに全身の撮像を行います。

副作用がなく苦痛が少ない検査です。

検査に使用する薬剤はブドウ糖の類似体であり、重篤な副作用はありません。
痛みは薬剤注入時の注射のみです。

検査には限界があります。

この検査は悪性腫瘍の発見に優れていますが、炎症や良性腫瘍などにも薬剤が集まる場合があります。
また、1cm以下の小さな病変や糖の取り込みが少ない悪性腫瘍は、診断が困難な場合があります。



Q. 検査は誰でも受けられますか?

A. 平日火曜～金曜日(休日の翌日を除く)の1日1名程度受け付けています。人間ドック利用でなくても予約が可能です。

※検査に使用する薬剤は、使用期限のとても短い特殊な薬剤のため、検査当日のキャンセルや検査時間に遅れると使用することができません。都合によりキャンセルされる場合は必ず前日15時までに健康管理センター(電話089-926-9513)にご連絡ください。

ONE POINT

Doctor Murakami

ADVICE

Dr.村上の

ワンポイントアドバイス

腸内細菌のおはなし

病気予防は、おなかから。

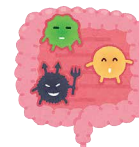
新型コロナウイルス感染はもちろん、花粉症などの予防には、体の免疫力が低下せず、また過剰に免疫反応が起きないことが必要です。じつは免疫の状態を適切に保つために、腸内細菌の環境を良好に保つことが関連しているってご存知ですか?



松山赤十字病院健康管理センター
所長 村上 一雄

腸内には多くの種類の細菌がすみ、 バランスを保っています

これらのバランスのくずれはウイルス感染や花粉症のほか、肥満や糖尿病などの生活習慣病、がん、また心の病気や認知症などの病気の発症にも関係があることがわかっています。



腸内細菌の環境を良好に保つため、 注意したい日常生活5つのこと

食 事

1. 海藻、きのこや大豆、ゴボウなどの食物繊維を多く含む野菜を中心にし、旬の食材を使った和食が好ましいとされています。またヨーグルトなどの乳酸菌飲料や納豆などの発酵食品を積極的にとることが勧められています。
2. 肉のとりすぎや野菜不足は好ましくありません。余談ですが、サツマイモはガスの発生がふえ敬遠されがちですが、腸内細菌の環境を良好に保つためには、大変美味しい食事です。



生活習慣

3. 適度な運動を心がけ、アルコール摂取過剰やストレスの多い生活を控えましょう。
4. 冬場はからだを冷やさないように!
5. ニコニコ、笑いの多い生活は免疫UPにも良いとされています。



腸内細菌は、意外に私たちの健康と関係しています。

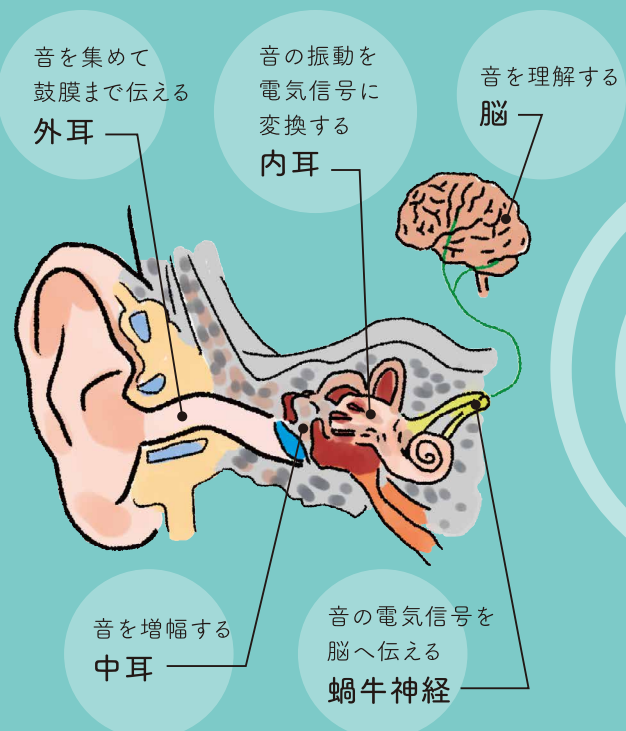
ご腸内の皆さんをお騒がせすることなく上手に付き合って、健康に過ごしましょう!

テレビの音量が上がったり、
聞き返すことが増えたり・・・

おかしいかな？
と思ったら、早めの
診察が大切です。

聞こえのしくみ

耳は3つの部分（外耳、中耳、内耳）から成り立ちます。
耳がその奥の蝸牛神経や脳と連携して音が聞こえます。



難聴ってなんだろう？

聞こえにくい状態を「難聴」と言います。

難聴になると・・・

- ☐ 必要な音が聞こえず、
社会生活に影響を及ぼす
- ☐ 危険を察知する能力が低下する
- ☐ 家族や友人とのコミュニケーションが
うまくいかなくなる
- ☐ 認知症発症のリスクを大きくする
- ☐ 自信がなくなる
- ☐ 社会的に孤立しやすくなる



これって老化？で
すませないで！

知っていますか？ 難聴のこと

老化のせい？と思い、見逃しがちな耳の聞こえ。
難聴が進めば、生活や人間関係に
影響が出ることも。人間ドックでの聴力検査も、
よく見てほしい項目です。

松山赤十字病院 耳鼻咽喉科 部長

篠森 裕介



どんな治療をするの？

外耳、中耳に原因のある

伝音難聴

治る場合があります

伝音難聴は、外耳や中耳に障害があることで起こります。耳垢、外耳道炎、急性中耳炎などでは一時的なことも多く、処置や薬物で改善することが多いです。



一方、滲出性中耳炎、鼓膜穿孔や慢性中耳炎などでは手術で聴力改善することがあります。治療が難しい場合でも補聴器で聞こえるようになることがあります。

内耳、蝸牛神経、脳に原因のある

感音難聴

慢性化すると治りません

感音難聴は、内耳、蝸牛神経、脳の障害で起こります。急性に生じる突発性難聴や慢性的に生じる加齢性難聴、生まれつきの先天性難聴などです。急性難聴は早期の薬物治療で軽快する場合もあります。

最も多い加齢性難聴は今のところ治療はなく、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。補聴器で聞こえを補って生活の質を改善させることができます。また、重度難聴の方は人工内耳手術で聞こえが戻る可能性があります。



予防はできる？

難聴の進行を遅らせるため、
耳にやさしい生活を心がけましょう。

- ☐ 大音量でテレビを見たり
音楽を聴いたりしない
(特にイヤホンやヘッドホン)
- ☐ 騒音下で仕事をしている方は
耳栓をする
- ☐ 老化を遅らせるための生活習慣の見直し
- ☐ 生活習慣病の管理
- ☐ 栄養バランスがとれた食事
- ☐ 適度な運動
- ☐ 規則正しい睡眠
- ☐ 禁煙



聞こえのセルフチェック／

- ☐ お店の中や車道などで、
人の話が聞き取りにくい
- ☐ 何度も聞き返したり、
聞き返されることがある
- ☐ 話しかけられても
気づかないことがある
- ☐ テレビの音が以前より大きくなった
- ☐ なんとなく人と話すのが苦手になった



1つでも思いあたるところがあれば、
定期検診を！早めの受診で、健やかな
毎日を守りましょう。

「耳が聞こえづらいのは齢のせいだ」と決めつけずに
耳鼻咽喉科に相談しましょう。



日本赤十字社 松山赤十字病院 健康管理センター
Japanese Red Cross Society

人間ドック料金のご案内

はじめての人間ドックの方、
毎年受けたい方

・1日コース・

一般 38,500円

生活習慣病健診
44,000円

健康が気になるから
そろそろしっかり調べたい方

・2日コース・

通院 68,200円

宿泊 75,900円
(宿泊料込)

こんな方にはオプション検査をおすすめします。

女性特有の
病気が気になる

- ・子宮頸がん検査 3,300円
- ・マンモグラフィ 3,300円

生活習慣病が
気になる

- ・頸動脈超音波 5,500円
- ・内臓脂肪検査 2,200円

がんの早期発見を
したい

- ・腫瘍マーカー(血液検査) 2,200円～

(前立腺がん、消化器系がん、婦人科系がん、ABC検診(ピロリ菌検査)などの各種血液検査)

40～50歳になったら

PET-CTがん検診…………… 110,000円

一度の撮影で全身のがん検査ができます。

予約
方法

- 1日1名程度 ■平日:火曜～金曜日(休日の翌日を除く)
 - ◎人間ドックとは、一定期間をあけて予約ができます。
 - ◎PET-CT検査をお受けいただく際に、事前にいくつかの確認事項があります。
- まずは健康管理センター(電話089-926-9513)へお問い合わせください。



※金額は税込

詳しい情報は

<http://www.matsuyama.jrc.or.jp>

松山赤十字病院 人間ドック

検索



ハートフル

2020年5月1日発行

編集・発行／松山赤十字病院 健康管理センター 〒790-8524 松山市文京町1番地 TEL089-926-9513 FAX089-926-9539