

けんこうタイム

2022.5.1

Vol.12

Matsuyama Red Cross Hospital Health Time

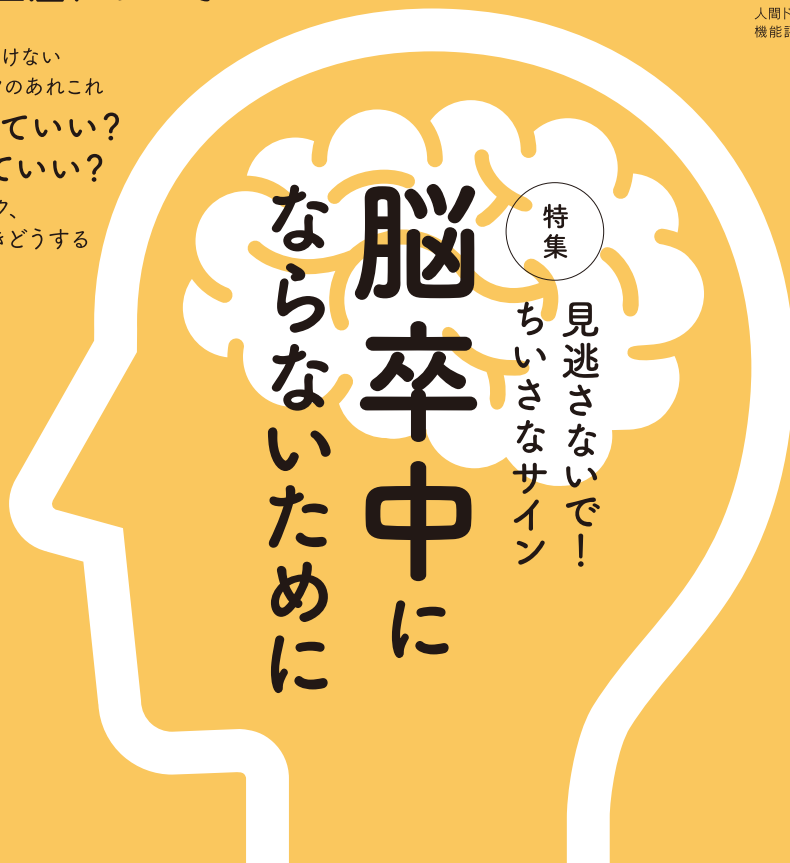
自由にお持ちください

Dr. 村上のワンポイントアドバイス
おうちで測っていますか？
家庭血圧について

いまさら聞けない
人間ドックのあれこれ
受診していい？
しなくていい？
人間ドック、
こんなときどうする



人間ドック健診施設
機能評価認定施設



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、個人情報の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8回

受診していい? しなくていい? 人間ドック、こんなときどうする

「定期的に受けてはいるけど、そういえば今年通院したなあ。」
健康自慢の人でも、なにかしらの通院はあるもの。
今回は、人間ドック受診前によく聞かれる質問をご紹介します。



Q. 各市町村が実施している各種がん検診や 特定健診は受診できますか?

A. 当センターにて特定健康診査受診券を利用する受診は可能ですが、一部契約外
の受診券もありますので必ずお問い合わせの
うえ受診してください。各種がん検診につ
きましては、松山市が実施している大腸がん・
肺がん検診のみ利用可能です。



Q. 他科で定期的に受診していても、 人間ドックを受診したほうがいい?

A. 外来で受診していても人間ドックの受診を
おすすめしております。(例えば、毎回採血
やエコーはしているけれど、胸のレントゲン
は撮っていない...という場合もあります。)
ただし、重複する場合がありますので、気にな
る場合は一度主治医にご相談ください。



ONE POINT

Doctor Murakami

ADVICE

Dr.村上の

ワンポイントアドバイス

おうちで
測っていますか?
家庭血圧
について

「家庭血圧測定」で 隠れリスクを早期発見!

高血圧の基準は一般的に
診察室での血圧 140/90mmHg以上
家庭血圧 135/85mmHg以上



松山赤十字病院健康管理センター
医師 村上 一雄

病院だとドキドキ! 白衣高血圧とは

家庭では血圧の上昇がなく、診察室血圧だけ高い人を「白衣高血圧」といいます。将来に高血圧に移行する危険が大きく、経過観察が必要です。

診察室血圧が140/90mmHg以上
家庭血圧が135/85mmHg未満であれば
白衣高血圧が疑われます。

まさか、私が! 仮面高血圧ってなあに?

診察室血圧が正常でも、家庭血圧だけ高い人は「仮面高血圧」といいます。心血管病を発症するリスクもあるので、治療が必要です。

診察室血圧が135/85mmHg未満で
家庭血圧が140/90mmHg以上であれば
仮面高血圧が疑われます。

夜に血圧が上がる人は注意

通常、夜間の血圧は昼間に比べて10~20%低下しますが、夜間の血圧低下が少ないか、夜間血圧が上昇する人は臓器の障害のリスクが高くなることも!



夜間の血圧低下が少ないか、夜間血圧が上昇する人 → 脳、心臓、腎臓などの臓器の障害
夜間の血圧が過度に低下する人 → 脳卒中、認知機能障害

家庭用血圧計の選び方

どんな血圧計がいいの?

使用する血圧計は、上腕用(腕にカフを巻くもの)が使いやすいでしょう。



いつ測ったらいいの?

- ① 起床時(排尿後、朝食や服薬前、排尿後)
 - ② 就寝前や自覚症状のある時など
- ・座って1~2分の安静にした後に測りましょう。
・1機会(朝や就寝時など)に、原則2回測定し記録することが勧められています。



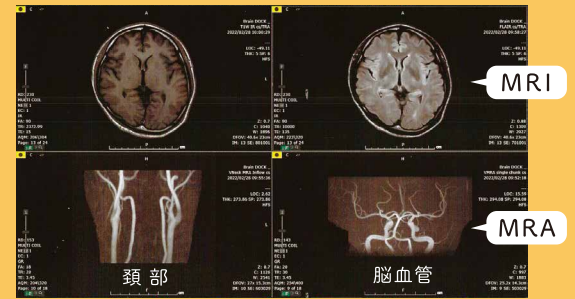
脳卒中ってどんな症状？

脳卒中には、大きく分けて 脳梗塞、脳出血、 くも膜下出血 が含まれます。



脳ドックでわかることって？

脳ドックではMRI(磁気共鳴画像診断)、MRA(磁気共鳴血管撮影)を行います。MRIでは、脳出血、脳梗塞、脳腫瘍などの病気の有無や、脳萎縮の程度がわかります。MRAでは、脳血管や頸部頸動脈の狭窄や閉塞の有無、脳動脈瘤の有無、動脈硬化の程度などがわかります。頸部頸動脈の動脈硬化や狭窄の有無の検査としては、頸動脈エコーも有用です。

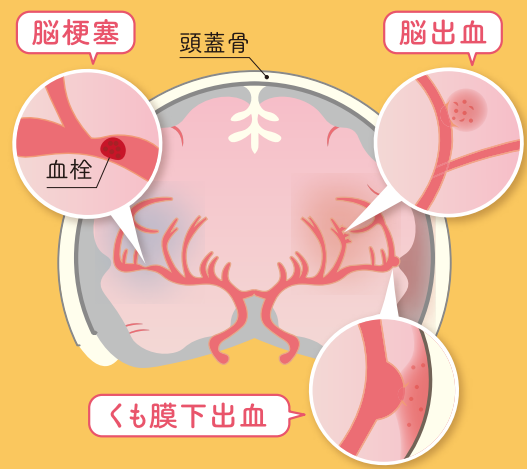


脳梗塞は、アテローム血栓性脳梗塞、脳塞栓症、ラクナ梗塞に分けられます。

アテローム血栓性脳梗塞は、動脈硬化により脳の太い動脈が細くなったりつまったりするものです。脳塞栓症は、心臓の不整脈(多くは心房細動)が原因で心臓から血栓が脳に飛んで生じます。ラクナ梗塞は、脳の太い動脈から分岐している細い動脈(穿通枝)が閉塞するものです。

脳出血の多くは、高血圧が原因で脳の細い血管(穿通枝)が破れて生じるものですが、高齢者では脳血管に異常蛋白(アミロイド)が沈着して生じるものもあります。

くも膜下出血は、くも膜下腔に出血を生じるもので、原因の80~85%は脳動脈瘤からの出血です。



早期発見・早期診察が重要。
見逃さないで!ちいさなサイン

脳卒中にならないために、 そして、 もしなったら。

まさか自分が?これくらい大丈夫!
忙しい毎日を送っているとついつい後回しにしがちな不調。
その症状、脳からのSOSサインかもしれません。
人間ドックで定期的に検査して、
思わぬ「まさか!」を予防しましょう。

松山赤十字病院
第一脳神経外科部長

武智 昭彦



こんな症状があれば、
すぐ受診を!

脳卒中になると 神経症状が出現します。

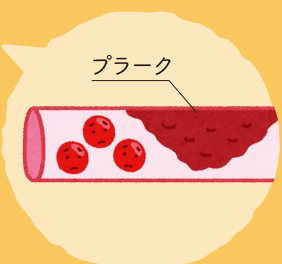
代表的なものとして...



脳卒中の予防はできるの?

脳卒中の予防の原則は、生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病、など)に注意し、必要であれば生活習慣病の治療を行うことです。高血圧を放置すると、動脈硬化が進行して血管が詰まりやすくなり、また、血管が脆くなるため切れやすくなります。

高脂血症を放置すると、血管壁に油(プラーク)が蓄積して細くなり、詰まりやすくなります。糖尿病を放置すると、血管の内壁が損傷して不整になり、その部分でできた血栓が末梢に飛んだり、詰まったりします。



これらの症状が出現した場合、様子を見るのではなく、
すぐに脳卒中の診察ができる病院を受診しましょう。

脳梗塞は突然に!身体からの小さなサインに気づくことが大切です。

生活習慣の見直しと、定期的な検診を忘れずに!

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 67,100円

宿泊 74,800円
(宿泊料込)

40～50歳になったら

脳専門検査(MRI・MRA)

23,650円

予約
方法

■1日1名程度(完全予約制) ※2日コース曜日指定あり

◎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

日本人間ドック学会による

「健診施設機能評価」の更新認定を受けました。

(令和3年12月8日(水)に受け、全国404施設、うち愛媛県下5施設)

本評価事業は健康寿命を延ばすべく、予防医学の実践と確立を目指して開始された事業です。受審施設を「人・物・設備・情報が機能的に運営される施設へと発展させ、日本国内外の人間ドック施設のレベル向上に資すること」を目的としております。今後もこのような外部からの評価を積極的に受け、受診者の皆様が安心して健診を受けられるよう改善するための努力を続けてまいります。

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



2022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

ハート十字