

けんこうタイム

2023.7.1
Vol.13

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

ほどほど、がちょうどいい!

上手なお酒との

つきあい方

いまさら聞けない人間ドックのあれこれ

痛くない!

しっかり調べて早期発見

上腹部エコー

について

ご存知ですか?
肝かん・胆たん・膵すい

特集

カンタン…じゃない!
フクザツで大切な3器官



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9回

上腹部エコーについて

Q. 上腹部エコーってどこの検査なの?



A. 腹部(みぞおちから、わき腹のあたり)に超音波をあて、5つの臓器(肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓)を中心に、異常がないかを調べます。子宮や卵巣の疾患については、詳細な観察が必要な場合は専門医の受診をお勧めすることがあります。また、胃や大腸の疾患については、上腹部エコーではなく胃透視・カメラや便潜血の受診をお勧めします。

Q. 上腹部エコーで撮影時に気をつけることはある?

A. 撮影前は飲食禁止となります。飲食することで胃の裏の臓器が見えにくかったり、胆嚢が萎縮したりするからです。そのため、胃透視は上腹部エコー後の実施となります。また、撮影中は技師の指示に従って受診していただければ、より正確に検査が実施できます。



Q. 嚢胞でいつも異常指摘されるけど受診は必要?

A. 肝・腎嚢胞は通常は経過観察で問題ないことが多いですが、個数が多い場合・前回から変化がある場合や病変の場所によっては二次検査をお勧めすることがあります。膵嚢胞につきましては、中には嚢胞の壁に腫瘍がある場合がありますので、初回指摘の際は通常二次検査の受診をお勧めしております。医師の指示に従って受診してください。

ONE POINT



ADVICE

Dr.村上の

ワンポイントアドバイス

ほどほど、がちょうどいい!
お酒の適量について

＼ほどほど、がちょうどいい!／

上手なお酒とのつきあい方

適量のお酒は①胃腸を適度に刺激し食欲を増進させる、②善玉コレステロールを増やして動脈硬化を防ぐ、③緊張をほぐしてリラックスさせてくれる、などの効果があります。しかし、毎日の多量飲酒は、高血圧や糖尿病、高脂血症、がんなどの生活習慣病の他、心血管障害、高尿酸血症、肝障害などの病気を引き起こします。

お家でできる
健康管理!



松山赤十字病院健康管理センター
医師 村上 一雄



アルコールの1日の適量 適量を守ろう(1日平均で純アルコール量20g程度が適量)

お酒の種類	日本酒	焼酎	ビール 中びん	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	15%	25%	5%	43%	12%
お酒の量	1合 180ml	0.6合 110ml	1本 500ml	シングル2杯 60ml	2杯 200ml
純アルコール量	22g	22g	20g	21g	19g

お酒はお食事やコミュニケーションの一つとしても、あると楽しいですよ。飲むときは、「適度に無理なく」が健康のカギ。上手にお酒とつきあいましょう。

飲むときに
気をつけたい
ワンポイント

おつまみを一工夫

おつまみは塩分を控えめにして ①低カロリー・高タンパク、②ビタミン豊富なものを選びましょう。

野菜、きのこ、海藻類

低カロリーでミネラルや食物繊維が補給できます。



枝豆・豆腐など大豆製品

低カロリーでタンパク質やビタミンB1が摂取できます。



魚料理、焼き鳥

カロリーが抑えられ、タンパク質が摂取できます。



無症状が多いからこそ、
早期発見が大切です。

まずは



腹部エコー検査で 定期チェックを！



胆

胆嚢は肝臓で作られる消化液の胆汁を貯蔵しておく臓器です。食事摂取により収縮して消化管内に胆汁を排出する役割があります。**健診のエコー検査では約10%にポリープが見つかります。**そのほとんどは良性のコレステロールポリープですが、10mmを超える大きいものや茎の広いものは悪性の可能性があるため注意が必要です。また約5%に腺筋腫症と呼ばれる壁肥厚がみられます。こちらも基本的には良性疾患ですが、稀にがんの報告があります。特に砂時計のような形となる分節型には注意が必要とされています。



膵

膵臓は血糖コントロールに関わるインスリンなどのホルモンを分泌する作用と、膵液と呼ばれる消化液を出す作用がその主な働きです。液体が貯留する袋は嚢胞と呼ばれエコー検査で診断されますが、肝臓や腎臓の嚢胞は腫瘍性ではなく放置しても良い場合がほとんどです。それに対して膵臓の嚢胞は腫瘍性の場合があります。その多くは良性ですが、まれに悪性のこともあります。また、**診断時に良性であったとしても将来的に悪性化のリスクがありますので、定期フォローが必要**となることがあります。



カンタン…じゃない！
ツクザツで大切な3器官

ご存知ですか？

かん たん すい

肝・胆・膵

肝臓、胆道(胆管・胆のう)、膵臓の3つをまとめた呼び方で、食物の消化に関する器官のこと。食物が通る場所ではなく、病気になっても通常症状がない方がほとんどで、病院を受診されない人が多いといわれています。胃や大腸と違い、診断や治療が難しく、適正な検査が必要な大切な器官。健診の結果で再検査などを勧められたら、そのままにせず専門医の診断を仰ぎましょう。

松山赤十字病院
肝胆膵内科 部長

横田 智行



早期発見で安心を

肝・胆・膵いずれの疾患に対しても、二次検査として

CTやMRI、超音波内視鏡検査(EUS)などが有用です。

40歳をすぎたら、人間ドックのオプション検査で一度チェックをおすすめします。

MRIやEUSは基本的に予約制の検査ですので緊急性のない場合は受診当日に撮影できないこともあります。ご了承ください。



肝臓は食物から摂取した栄養分を代謝によりエネルギーに加工して全身に送ったり、貯蔵したりする役割を担っています。また、人体にとって有害な物質を分解して体外に排出する解毒作用もあります。その肝臓に脂肪が異常に蓄積した状態を脂肪肝と呼びます。**健診受診者の約3割に脂肪肝がみられ、さらにその中の10人に1人は将来的に肝硬変や肝臓がんのリスクとなる非アルコール性脂肪肝炎(NASH)の恐れがあります。**NASHは糖尿病や心血管疾患の合併も多く、それらによる死亡のリスクも高くなります。



原因の多くは、なんと

肥満！

治療としては食事療法や運動療法による体重減少がメインになります。



太ってないから大丈夫！
…ではない？！

日本を含むアジアでは体質的に非肥満者でも脂肪肝を発症しやすいことから、痩せている方でも注意が必要です。NASHを疑われた際には、必ず専門医の診断を仰ぎましょう。



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)

割引制度も新登場! しっかり検査してみませんか?

PET-CTをおすすめします

費用

お安くならました ▶ 110,000円 ▶ **103,000円**(PET-CTのみ)

割引制度

92,500円

重複適用はございません。

※詳細は健康管理センター
へお問い合わせください。

家族割引

夫婦または2親等以内の親族で、同時に申し込みをした
2人以上の方がPET-CTがん検診を受診される場合。

リピート割引

当院のPET-CTがん検診を受診後2年以内に、
再びPET-CTがん検診を受診される場合。

予約

1日2名程度 平日:月曜～金曜日

※金額は税込

PET-CTがん検診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、健康管理センターへお問い合わせください。

被ばく
(放射線の量)
について

通常のPET-CTがん検診により受ける放射線の量は5～15ミリシーベルトで、一般的
には検査で受けた放射線の量が100ミリシーベルト未満であれば、放射線検査を受
けた人も受けなかった人も発がん率や遺伝的な影響の差はないと言われています。
当院のPET-CTがん検診で100ミリシーベルトを超える被ばくをすることはありません。

PET-CT検査
の特徴

一度の撮影でほぼ全身のがん検査ができます。

この検査は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。また、
痛みは薬剤注入時の注射のみです。

検査の限界について

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
まることがあります。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。万能な検査ではないことをご理解ください。

詳しい情報は

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

松山赤十字病院 人間ドック

検索



検索してネ

ハート十字