

松山赤十字病院 健康管理センター

Take Free

# けんこうタイム

2025.7.1

Vol.14

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

気になる肥満防止にもお役立ち

気にしていますか？

炭水化物と間食

いまだ聞けない

人間ドックのあれこれ

人間ドックの

宿泊コース

ってなに?!

特集

日本で血液透析導入の  
原因の第一位！

生活習慣で  
大きな差がつく  
糖尿病



認定 第 124 号  
認定期間 2022.4.1-2027.3.31  
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ていきます。

第10回

## 人間ドックの 宿泊コースってなに?!



Q. 人間ドック2日間コースにある宿泊コースって、  
病院に泊まるの? 入院するってことですか?!

A. しっかりと調べたい方におすすめの人間ドック2日間コース。松山赤十字病院の宿泊コースは、松山市内の病院契約宿泊施設に滞在し、病院へ通院していただくプランです。温泉のあるホテルでは日頃の疲れをゆっくり癒しながら、健康のことを考えるきっかけにいただけると好評です。また提携宿泊施設に「道後温泉 ホテル古湧園 遥」が加わり、お好みのお宿をお選びいただけるようになりました。  
※宿泊施設に応じて料金変動します。



宿泊プランは、記念日やご両親へのプレゼントにもご好評いただいています♪

■ 検査料金 (人間ドック2日間料金、宿泊料金含む)

### 【KKR道後ゆづき】

シングルルーム利用の場合 …… 77,100円 / 1名

### 【道後温泉 ホテル古湧園 遥】 NEW!

温泉旅館ならではのくつろぎと、ホテルステイの快適さを併せもった快適な空間で、ゆったりと滞在いただけます。

- ① 和洋室利用  
… 103,400円 / 1名
- ② スタンダードツイン  
又はダブル利用  
… 93,500円 / 1名



ONE POINT

Doctor Murakami

ADVICE

Dr.村上の

## ワンポイントアドバイス

ついつい  
摂りすぎ??  
炭水化物  
について

気になる  
肥満防止にも  
お役立ち

## 気にしていますか? 炭水化物と間食

健康を保つために、食事の注意はとっても大切。それにはご自身の活動量にあったエネルギー量を、多様な食品でバランスよく摂取することが重要です。人に必要なエネルギー源となる炭水化物・脂質・たんぱく質の三大栄養素のうち、今回は炭水化物のお話です。



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

ご飯やパンなどの  
主食に多く含まれる **糖 類**

糖類は消化吸収され、体のエネルギー源となります。厚生労働省によりますと、炭水化物摂取の目安は1日の食事からの摂取エネルギーの50~65%とされています。なお糖類は、お菓子などの間食にも多く含まれておりますのでとりすぎないように注意が必要です。



野菜、いも類、豆類、果物、きのこなどに含まれる **食物繊維**

食物繊維は消化されませんが、血糖値が急に上がるのを抑える、便通を整える、大腸がんや老化を予防するなどの働きがあります。さらによく噛むことにより、消化を助け、脳の働きを活性化しますので、十分摂取するように心がけましょう。



間食するときに  
気をつけたい  
ワンポイント

## 食べる時間を工夫してみよう

生活が不規則になり就寝前に多く食べるようになると、肥満やメタボリックシンドローム発症のリスクが増加します。仕事の都合で帰宅が遅い方は、朝食を多くとり、夕食を減らすなど工夫してみましょう。



炭水化物を過剰に  
とりすぎない



栄養をバランス  
よく摂取



運動不足  
にも注意



# 「糖尿病」ってなに？

血

糖値が慢性的に高い状態が続いている状態で、インスリンというホルモンの不足で起こります。インスリンはブドウ糖を体内でエネルギーに変えるのに必要で、その結果血糖値が下がります。高血糖が長年続くと血管がはやく傷み、酸化ストレスの増加や、免疫の低下など生じてきます。血管は全身に張り巡らされているので、糖尿病合併症は全身どこにでも起こりうるのです。

## 生活習慣が第一！

食事、運動、睡眠、体内時計のリズムを整え、ストレスをためないことが大切です。



腹八分、栄養バランスの良い食事をよく噛んで食べましょう。

一日7000～8000歩を目標にこまめに体を動かしましょう。



しっかり睡眠をとりましょう。

生活習慣病ってやっぱり自己責任なの？

「生活がだらしないから糖尿病になったのだ、自己責任だ」と思うかもしれませんが、これは大きな間違い。私たち東アジア人種は、白人に比べてインスリンを作る力が弱いことが知られています。食生活の欧米化が進み日本でも肥満者が増えた事も糖尿病の方が増えた原因の1つとされています。もともと血糖値が上昇しやすい体質がある方に、過食や運動不足、肥満、加齢が重なっておきるのが糖尿病です。



日本で血液透析導入の原因の第一位！

生活習慣で大きな差がつく

# 糖尿病

糖尿病は初期には何の症状もないことが多く、気づかないうちになっている人も多い病気。また、血糖値が高い状況が長年続くことによって全身に合併症が生じることが問題です。糖尿病発症には体質と生活環境が大きく関係します。血縁の方で糖尿病をお持ちの方がおられる場合も注意が必要です。

松山赤十字病院  
糖尿病・内分泌内科 部長

近藤 しおり



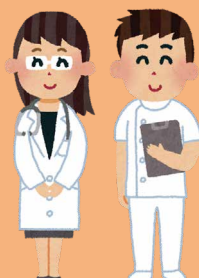
## 合併症は予防できる！

予防の一番は血糖管理です。早期発見と通院を中断しないことが重要になります。平均血糖 **HbA1c 7%** を目標にしましょう

大切なのは

## 早期発見、早期治療、継続治療

「予防に勝る治療無し、継続は力なり」。  
40歳を過ぎたら年一回の健診を受けましょう。



糖尿病の3大合併症

合言葉は

「しめじ」

し

神経障害

神経障害が進行すると、がんこな便秘や立ちくらみ、足先のジンジン感や足の裏にいつも砂を踏んだような違和感が生じたりします。重度となると足の感覚が鈍くなり、足の傷に気づきにくくなり、壊疽の原因となります。



め

目の障害「網膜症」

網膜症は初期には自覚症状がありません。視力低下や飛蚊症（視界に蚊が飛んでいるような影が見える症状）で気づいた時には、すでに進行した網膜症であることが多く注意が必要です。



じ

腎症

腎症が進行し末期腎不全になってしまうと腎代替療法が必要になります。早期発見のためには、まず健診。糖尿病をしっかりと理解し、きちんと病状に応じた手当をすれば糖尿病の悪化や進行を食い止めることができます。



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 67,100円

宿泊 77,100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

- ・血圧脈波 3,300円
- ・眼底検査 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 ..... 103,000円

一度の撮影で全身のがん検査ができます。

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  
方法

■1日2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 <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

2025年7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

