

松山赤十字病院 健康管理センター

2013年10月1日

創刊号

けんこうタイム



機能評価認定施設



..... 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。

..... 基 本 方 針

- ① 地域の皆さまが安心して、検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。

人間ドックへのご案内

松山赤十字病院
健康管理センター 村 上 一 雄

皆様、こんにちは。私は当院の人間ドックを担当させていただいております村上と申します。今回は、人間ドックについての簡単なお話をさせていただきます。人間ドックとはどんなものか身近に感じていただき、有効に利用していただくことのお役に立つことができれば幸いです。

人間ドックはわが国で誕生した事業です。古いお話になりますが、昭和13年に民政党の桜内幸雄、俵孫一両氏が健康診断を目的に東大（坂口康蔵教授）に入院されたのが始まりと言われております。このときの入院について、「まるで長い航海を終えて帰った船がドックに入り、次の航海の安全を期するようなもので、人間のドックのようなものだ。」と話され、人間ドックの名称が使われるようになりました。このように、「人間ドック」という呼び方は日本独自の名称で、世界に先がけ、わが国から始まった事業ということができます。

一方、当院の人間ドックは、昭和32年5月に長期ドック（6泊7日入院）が開設されたことに始まります。当時の高上勲副院長が運営にあたられました。その後検査技術の改善などにより、入院期間は次第に短くなり、現在は一日ですべての検査が終了する一日コース（一般コースおよび生活習慣病特別コース）と二日コース（ホテルに宿泊していただいております）の二つのコースがあります。もちろん

特定健診も行っており、婦人科コース、脳ドックや歯科診察なども選択することができます。また、当院の人間ドックは、平成18年8月に愛媛県下では2番目に人間ドック・健診施設機能認定評価を受け認定されました。その後、更新を重ねて現在に至っております。

さて、人間ドックが始まった昭和の初めころは、わが国の死因としては結核などの病気が重要でした。しかしその後、時代は大きく変化し、現代では肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病からくる、心臓病や脳血管疾患（脳梗塞や脳出血）が猛烈に増えていきます。また、もう一つの恐ろしい病気である「がん」でなくなる方も近年増加しており、大きな社会問題になっております。これらの病気は、症状がでる前に早く見つけ出し、早く治療を始めることが、後で大変なことにならないようにするために大切なことです。

当健康管理センターでは、生活習慣病、動脈硬化性疾患やがんなどの病気を早期に発見し、治療を開始することにより、病気が重症になる前に改善させることを目指しています。また、食事や運動などの改善により、健康をさらに増進することにも努力しています。人間ドックが始まった時代と比べると、現在の社会の様子はかなり変わりましたが、健康に毎日の生活をおくるために重要であることは今も変わりません。

皆様が健康で幸せな生活をおくるために、人間ドックをご利用いただければ幸いです。

自分の健康は
自分で守り
ましょう！

「特定健診・特定保健指導」を受け、 ご自身の健康状態を確認！

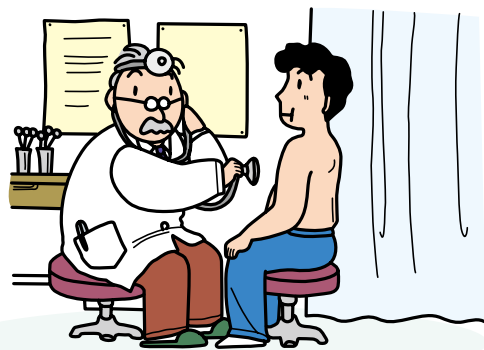
2008年4月より始まった、40歳～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした、この保健制度も5年経過しました。

この制度は、メタボリックシンドロームに着目した健診を受けていただき、生活習慣病の発症のリスクがあり、生活習慣の改善により予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣改善をサポートするものです。

そして特定健診を受けられる方、 人間ドックも一緒に受けませんか

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診です。この検診を受ける際に、がん検診にも着目した人間ドックも一緒に受けられることをお勧めします。

ほとんどの検査結果はその日のうちに医師から説明、そして看護師による個別指導を行っています。



健康寿命を
延ばしましょう！

二日ドックでは運動指導を！

健康寿命

自立して健康に生活でき、日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間

平均寿命

健康寿命に介護を要する期間を含んだ期間

日本の健康寿命は、男性 73 歳（平均寿命 79 歳）、女性 78 歳（同 86 歳）と
世界第 1 位でした。

2007年(平成19年)WHO(世界保健機構)が発表



同じ生きるなら寝たきりにならず、自立し、生きがいを持って自分らしく生きることが出来る健康寿命を延ばしたいですね。

人間誰も歳をとることをさけることはできません。

でも老化は努力次第で遅らすことが出来ます。

快適で安全に日常生活を過ごすためには、
日頃から運動を生活の中に取り入れておくことが大切。

二日ドックでは毎年テーマを変えて運動指導をしています。

ちなみに平成24年度は「血管を若返らせるストレッチ」をテーマに実技。

筋肉は90歳になっても100歳になってもつくといわれています。

「筋肉をつけ、血管を若返らせて健康寿命を延ばしていきましょう！」

と号令をかけながら・・・



「禁煙は愛です！」をテーマに 研修会開催！

自分自身への愛、
家族への愛、
隣人への愛を
大切にしましょう！

当病院では未だ施設内禁煙にはなっていませんが、まずは職員が禁煙を理解し啓蒙しようということで3回シリーズで職員を対象に、医師・看護師による研修会を開催しました。

- | | | |
|-----|-----|-----------------|
| 1回目 | テーマ | 「タバコと肺の病気について」 |
| 2回目 | 〃 | 「タバコと生活習慣病について」 |
| 3回目 | 〃 | 「禁煙は愛です」 |

自分でタバコを吸うことを「能動喫煙」、タバコを吸わない人が、タバコの煙の混ざった空気を吸わされることを「受動喫煙」と言います。

たとえ自分が喫煙しなくても近くに吸っている人がいるといろんな影響を受けます。



受動喫煙で ...

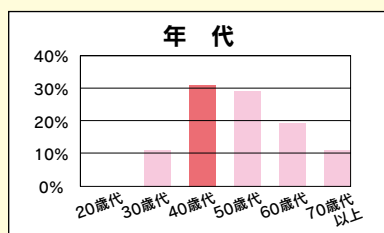
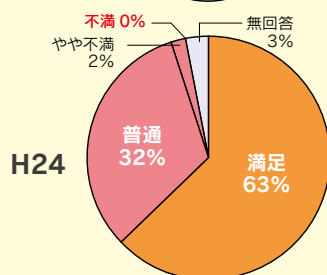
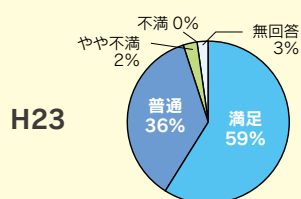
吸い込む有害物質の量は、5～10本の能動喫煙に相当
肺がんのリスクが、20～30%増加する
脳卒中が、42%増える
糖尿病のリスクが、81%増える
乳幼児突然死症候群、中耳炎、気管支喘息を増やす

(NPO 日本禁煙学会より)

アンケート調査報告

平成24年10月に実施しました

平成23年度より4%満足度が増加しました



検査項目によっては当日の結果説明に間に合わない場合がございますが、お待ちいただければ対応可能な検査項目もございますので、ご不明な点は職員にお尋ねください。



年代別受診率

かかりつけ医にご相談の上ドック受診をしていただきますと大変有効です。
詳しい内容はホームページをご参照ください。

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

松山赤十字病院 検索

お電話でのお問い合わせも受け付けております。 直通 ☎ 926-9513

1日
コース

ドック料金のご案内

2日
コース

一 般	36,750円
生活習慣病健診	42,000円

通 院	65,100円
宿 泊	72,450円

オプション検査・料金

検 査 項 目		料 金	一般	1日	2日
上 腹 部 超 音 波	胆嚢・肝臓・膵臓・腎臓・脾臓等を超音波により画像として映し出し異常の有無を診断いたします	5,250円	●	含	含
前 立 腺 超 音 波	前立腺肥大や前立腺がんなど泌尿器科の医師が超音波により画像として映し出し異常の有無を診断いたします	5,250円			●
骨 密 度 検 査	微量のX線によりベッドにやすんでいただくだけで骨粗鬆症の有無を診断いたします	4,200円	●	●	●
乳 が ん 触 診		1,050円	●	●	含
マンモグラフィー	乳房X線撮影で異常の有無を診断いたします	3,150円	●	●	●
子 宮 が ん 検 査	子宮頸がん検査を細胞診検査で行います	2,100円	●	●	含
腫瘍マーカー (採血検査)	PSA (男性のみ)	3,150円	●	●	含
	A F P	2,100円	含	●	含
	C E A	2,100円	●	●	含
	CA19-9	2,100円	●	●	●
	CA125 (女性のみ)	2,100円	●	●	●
B N P (採血検査)	血液検査で、心不全やその予備群を発見することができます。また、すでに心臓病がある人には、心不全の重症度に応じて高値となるため、症状の把握にも有用です	2,625円	●	●	●
甲状腺機能検査 (採血検査)	甲状腺機能亢進症や甲状腺機能低下症の発見に有用です	4,200円	●	●	含
歯 科 診 察	歯のレントゲン撮影と診察をいたします	4,200円	●	●	●
胸 部 C T 検 査	より精度の高い診断のためにコンピューター断層撮影(マルチスライスCT)をいたします	12,600円	※	※	●
頸 動 脈 超 音 波	超音波によって頸動脈の壁の厚さを測定し、動脈硬化進行の評価が可能です	5,250円	●	●	●
血 圧 脈 波	血管の硬さや血管年齢の評価が可能です	3,150円	●	●	●
脳 専 門 検 査 (完全予約制) MRI・MRA・頭部CT	2日コースは曜日指定がございます	40,950円	※	※	●

※1日コースで脳専門検査をご希望の場合、結果説明のため受診日とは別に後日指定日に来院していただけます。脳専門検査・胸部CT検査(1日コース)については、人数制限がございますのでご希望の方はお早めにご連絡ください。詳細についてはご連絡時にご説明させていただきます。

インフォメーション

二次検査が必要とされた方には『二次検査依頼・結果報告書』と『返信用封筒』を同封していますので、必ず受診されることをお勧めします。

オプション検査として『ABC 検診(4,200円)』と『内臓脂肪測定検査(2,100円)』が追加となりました。詳細については健康管理センターにお問い合わせください。

松山赤十字病院公式 Facebook ページを公開中!

ぜひ「いいね!」をよろしくお願いいたします。

松山赤十字病院 フェイスブック 検索

