

松山赤十字病院 健康管理センター

Take Free

けんこうタイム

2016.7.1
Vol.5

Matsuyama Red Cross Hospital Health Time

自由にお持ちください



人間ドック健診施設
機能評価認定施設

Dr. 村上のワンポイントアドバイス

熱中症予防 3つのアドバイス

いまさら聞けない人間ドックのあれこれ

「検査の前日、
うっかり食べちゃった!」

乳がんのこと

特集

女性本人はもちろん、
大切な家族のために知っておきたい

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1回

検査の前日、 うっかり食べちゃった!



Q そもそも、どうして検査前に飲食制限があるの?



A 検査項目には、胃の検査(バリウム検査・胃カメラ)や空腹時血糖・中性脂肪測定があります。指定された時間以降に飲食をすると、胃の検査が実施できなかったり、検査結果に影響が出たりする可能性があるからです。もし飲食してしまった場合は受付時にお知らせください。

Q どうしても我慢できないときは?



A 検査項目には、胃の検査のほかに空腹時血糖測定があります。飴やガム、ジュース類(野菜ジュースやスムージーも含む)、牛乳、スポーツ飲料などには糖分が含まれ血糖値が高く測定される可能性があります。水分を摂取される場合は、水かお茶にしてください。

Q お薬は飲んでもいいの?



A 当院ドックの場合、前日夜10時までは、いつも通り飲んでいただいて大丈夫です。当日は、降圧剤・抗不整脈薬などの心臓の薬や心療内科の薬は、朝6時に飲んでください。その他、慢性疾患で薬を飲まれている方は、担当の主治医にご相談ください。飲んではいけない薬は、血糖降下剤(血糖を下げる薬)です。インシュリン注射もしないでください。そのほかの薬や市販薬も飲まないでください。

ONE POINT

Doctor Murokami

ADVICE

Dr.村上の

ワンポイントアドバイス

熱中症
予防篇

気象庁の発表によりますと今年の夏は暑くなる見込みだそうです。毎年、各地で熱中症の増加が問題になってきますね。特に脱水症は、容易に熱中症の発症へつながるため、慎重な注意や早めの対策が必要です。

脱水症・熱中症にならないための3つのアドバイス

1 室温に注意

特に高齢者や子どもがおられる家庭では、暑い季節は適切にエアコンを使用して室温に注意して脱水症を防ぐ必要があります。また、真夏の暑い日だけでなく、その前の季節の変わり目にも脱水症を起こしやすくなりますので注意が必要です。

2 水分を補給

高温や多湿の環境では、汗が増えることにより体内の水分が失われ熱中症が発症したり、また血管の中の血液がつまりやすくなり脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険が増加します。特に暑い日の外出や運動が多いときは必ず水分を補給しましょう。

3 「何を飲むか」も大切

特に日ごろから高血圧などのために塩分の制限を厳しく行っている方は、真水だけで水分を補うと反対に体内の塩分が失われ、かえって熱中症の危険が増えることもあります。水分補給時には少量の塩も同時にとるようにしたり(0.1%~0.2%の食塩水を推奨)、または市販の経口補水液もいいでしょう。



松山赤十字病院健康管理センター
所長 村上 一雄



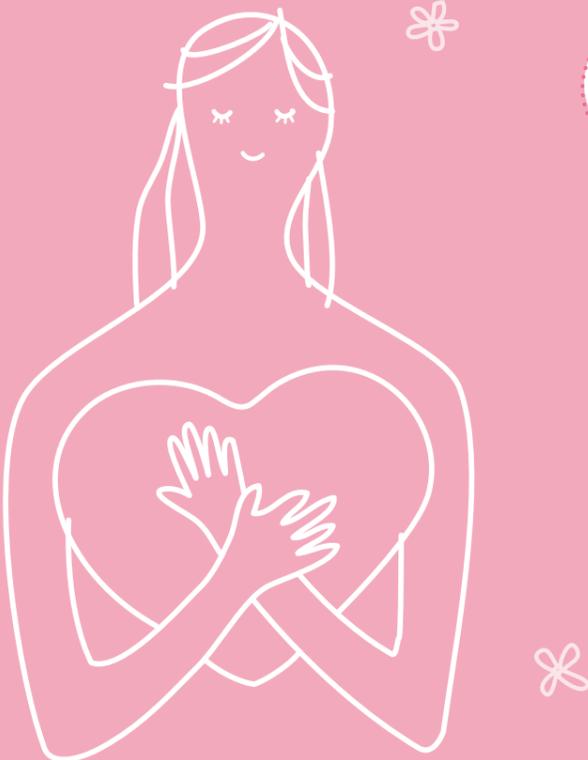
夏になると疲れやすくなり食欲がなくなる、
いわゆる「夏バテ」予防には、生活習慣への注意が大切です。

食欲がなくなると、食べやすいインスタント食品、お菓子、ジュースやアルコールなどをとりがちになり、野菜の摂取量は減りがちになります。このような状態が続けば、たんぱく質、ビタミンやミネラルなどの摂取量が減り、さらに疲れやすくなるという悪循環に陥ります。偏った食事に注意し、過度に冷房の効いた部屋を避け、十分に睡眠時間をとりましょう。生活習慣にも少し注意をされて、元気にこれからの楽しい夏の季節をお過ごしいただければと思います。

乳がんは 女性の罹患するがん 第1位。

日本人女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。特に40歳代から乳がんにかかる危険性が高くなることから、40歳を過ぎたら自覚症状がない女性でも、2年に1回は乳がん検診を受けることが推奨されています。

2010年の厚生労働省の国民生活基礎調査によると、過去2年間に乳がん検診を受診したと回答した割合は全国平均で31.4%と報告されており、80%近い欧米の受診率と比較して十分とは言えません。乳がんの早期発見・早期治療には定期的な検診が欠かせません。



検診でより確実に
乳がんを見つけるために

確実に乳がんを見つけるためには、検診間隔を狭めたり、超音波検査やMRI検査といった他の手段の検査を追加したりすることは有用ですが、費用などの面から一律に施行することは現実的には困難です。

そこで、大切なのが自己触診です。乳がんは自分自身で発見できる数少ないがんの1つです。自己触診はリスクも費用もかからず、早期発見につなげることができることから、月に一度は自己触診をおこなうことをお奨めています。自己触診で乳房の変化を感じた人は、乳がん検診を待たずに、直ちに精密検査を受けてください。

検診を受けていたら 大丈夫…?

一定の間隔で乳がん検診を受けていても、前の検診では「異常なし」と判定されたのにも関わらず、次の検診までの間に自覚症状の出現などによりがんが発見される場合があります。こうしたがんを「中間期がん」と呼び、以下のような理由で発生します。

前回検診後に
急速に大きくなった場合

前回検診時から
すでに存在していた場合

一部の乳がんではマンモグラフィで写し出せない場合があることも知られており、マンモグラフィ検診を受けていれば万全ということではありません。

女性本人はもちろん、
大切な家族のために
知っておきたい

乳がん のこと

～当院は～

- ・マンモグラフィ検診施設画像認定施設です。
- ・マンモグラフィ認定技師が7名在籍しています。
- ・撮影はすべて女性技師が行っています。

文：松山赤十字病院 乳腺外科医師

佐野 瑛貴



お風呂上がりにチェック

How to セルフチェック

自分で見つけられる可能性が高い乳がん。定期的にチェックすれば、小さなしこりも見つけやすくなります。お風呂の際や就寝前にチェックしてみてくださいね。

※閉経前の人は、月経終了後1週間くらいの間に行い（排卵から月経終了までは乳房が張るため）閉経後の人は毎月、日にちを決めて行うとよいでしょう。

かんたんセルフチェック



①鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェック



②渦を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェック



③仰向けになり外側から内側へ指を滑らせしこりの有無をチェック

乳がんに関わる「これって、ホント?!」

胸が小さい人は、
乳がんにならない?!

誰にでも発症する可能性があります。胸の大きさによって乳がんのなりやすさに違いがあることを示す十分な科学的根拠はありません。

現在では様々な生活習慣と乳がん発症のリスクとの関連について研究が行われ、日本人において閉経後の肥満は乳がん発症のリスクを確実に高めることが明らかになっています。肥満はさまざまな生活習慣病のリスクとなるため、閉経前後に関係なく太りすぎないように気を付けることは大切です。

親族に
乳がん経験者がいると、
私も可能性がある?

ご自身の親族に乳がん患者さんがいる場合、その患者さんとご自身との血縁関係に近いほど、また乳がん患者さんが家系内に多くいればいるほど、乳がん発症のリスクは高くなります。乳がん発症には様々な原因が複雑に関与していると考えられていますが、乳がん全体の5～10%は遺伝性の乳がんであるといわれています。がんを発症しやすい体質が疑われる場合には、適切ながん検診を受けることで早期発見・早期治療につながる場合があります。

痛いのはイヤ!
どうしてもマンモグラフィ
しなきゃだめ?

マンモグラフィ検診は乳がんによる死亡の危険性を減らすことが証明されている唯一の方法であり、しこりとして触れる前の早期乳がんを発見できる可能性があります。しかし一方で、特に若年者では乳腺密度が高く、正常な乳腺組織の中にある乳がんを区別して発見することが難しい場合があります。その場合超音波検査の併用が有効であることが報告されています。CTやMRI、PET検査などは乳がんを見つけることを目的とした検診として行うことは一般的に推奨されていません。

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 37,800円

生活習慣病健診
43,200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 66,960円

宿泊 74,520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 3,240円
- ・マンモグラフィ+触診 4,320円

生活習慣病が
気になる

- ・頸動脈超音波 5,400円
- ・内臓脂肪 2,160円

がんの早期発見を
したい

- ・腫瘍マーカー(血液検査)
2,160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)

オプション料金改定のお知らせ

2016年4月より次のとおりオプション検査料金(消費税込)を改定いたしました。

子宮頸がん検査 2,160円 → 3,240円

※子宮頸がん検査は長年料金改定を行ってありませんでしたが、保険点数に準じた料金に近づけました。

脳専門検査(MRI.MRA) 42,120円 → 23,220円

※脳専門検査はMRI-MRA機器の精度向上に伴い頭部CTを項目から削除することが可能になり、料金の引き下げをいたしました。

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

