松山赤十字病院 健康管理センター

Take Free

けんこうタイム

2017.1.1
Vol.6

自由にお持ちください

Matsuyama Red Cross Hospital Health Time

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

ヒートショックにご用心

防ぐための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

バリウム検査、ニガテなんです！

特集

知らないうちに予備軍かも？

動脈硬化症ってなに？

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2回 バリウム検査、ニガテなんです！

Q そもそも、バリウム検査ってなに？

A 胃の検査の方法の一つで、体の外から造影剤（バリウム）を用いて胃を映し出す検査です。
胃全体を映し出すことが可能で、胃カメラ挿入時のような苦痛も、麻酔や注射などの処置もなく、検査時間も比較的短いのが特長です。

Q バリウムを上手く飲むコツはありますか？

A バリウムは味わおうとせず間をおかず飲みましょう。発泡剤が苦手な方は水を先に口に含むとシュワシュワとした感じが軽減されるようです。

Q 検査のとき気をつけることは？

A 検査直後は多目の水分摂取と下剤の服用を徹底しましょう！便秘を防ぐのはもちろん、バリウムが排泄されずにおこる腸閉塞など重篤な副作用を防止するためでもあります。また、体質によりアレルギー反応や誤嚥も報告されています。問診票は正確に記入し、当日、体調が悪い・2～3日便が出ていない場合は、必ず申し出てください。また帰宅後に不調を感じた時は、当健康管理センターにご連絡ください。

ONE POINT Doctor Murakami ADVICE

Dr.村上の ワンポイントアドバイス

ヒートショックにご用心篇

松山赤十字病院健康管理センター
所長 村上 一雄

寒くなると、「ヒートショック」という言葉を耳にしますね。
本来は「細胞が高い温度にさらされた時の反応に関する研究」の用語ですが、近頃は「急激な温度の変化が体にもたらす悪影響」という意味にも用いられています。

ヒートショックの原因は？

浴室と脱衣室の温度の違いが重要です。
特に冬場、脱衣場での外気の低温と、服を脱ぐ際の寒さのため体は体内の熱が外に逃げないように全身の血管を縮めますが、この時、急に血圧が上昇することがあります。続いて熱い浴槽に入ると、今度は逆に体は熱を逃がすために血管を拡張させ、血圧が急に低下します。このために脳や心臓などの重要な臓器への血流が減り、体への負担が増加します。

どんな人がなるの？

体への負担増加の対応能力が低下している高齢者はもちろん、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などの既往がある方や、肥満、メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病、不整脈などの病気のある方も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐための3つのアドバイス

1 暖房器具を上手に使いましょう
浴室、脱衣室やトイレなどを暖め、寒暖差の軽減を。
※水を使う浴室、狭いトイレや脱衣室では火災など事故の恐れも。部屋の特徴に応じた専用の暖房器具を！

2 入浴の時間や体調を考えましょう
寒い日の夜間には入浴を避け、日中の気温が高いうちに入浴を。
特に、深夜、飲酒後、服薬後や長時間・高温の入浴などはNG。

3 気配り・声かけをして、安全を確保
ヒートショックの危険が高い人は、入浴するときは一人での入浴を避け、入浴中は同居者が気を配り、時々声をかけるなどの配慮を。

知らないうちに予備軍かも？

動脈硬化症ってなに？

冬になると脳卒中や心臓病など、動脈硬化症の悪化に伴い
発症しやすくなる病気が増加するってご存知ですか？
動脈硬化症は「晴天の霹靂（へきれき）」といわれるほど、健康に見えていた人にも
突然発症し、命にかかわる重篤な事態になることも。
正しく知って、しっかり予防しましょう！

松山赤十字病院健康管理センター 所長
村上　一雄

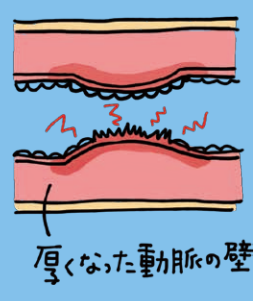
動脈硬化症ってどんな病気？

冬場に発症率UP!

「動脈という血管の壁が固く厚くなり傷む」という意味で、
主に二つの異なった動脈の異常を意味しています。

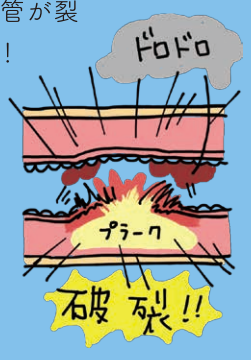
動脈の壁が土管のように固くなり、かつ厚みが増すこと。

どうなるの？ 心臓が縮み血液を動脈に送り出す時に極端に血圧が上がり、逆に心臓が緩み血液を送り出すのを休む間には、極端に血圧が下がります。血圧の変動が大きくなると動脈の壁の傷みがさらに進み、心臓への負担が増加。また動脈の壁が厚くなると血液の通り道が狭まり、心臓や脳などの血液の流れが減るためにじわじわと重要な臓器が壊れ、働きが低下します。



脂質が動脈の壁の中に「おかゆ」状にたまり、破裂することも。

どうなるの？ 血中の悪玉コレステロールのたまり（プラーク）が大きくなり、プラーク表面を覆う壁が薄く耐えきれなくなると、破裂しコレステロールが血液の中に流出。血液が血管壁中の深い場所に接触すると、血管が裂け出血したものと勘違い！出血を止めようとその場所で急に血液が固まります。すると動脈が突然ふさがり急性心筋梗塞、脳梗塞などの病気が発症します。



動脈硬化症があるとなりやすい病気

心臓の病気
急性心筋梗塞、狭心症、突然死などの虚血性心疾患など

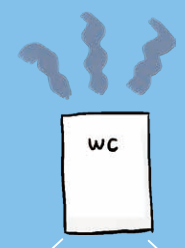
脳の病気
脳梗塞、脳出血など

腎臓の病気
腎機能低下、腎硬化症など

下肢の動脈や大血管の病気
閉塞性動脈硬化症、大動脈瘤など

どんな症状がありますか？

手足の動きにくさやしびれ



持続する腎機能の悪化や蛋白尿の増加

運動後の胸の苦しさ

歩行後の下肢の痛み

動脈硬化症の進行に関連した病気の可能性がありますので、専門病院を受診しましょう。

※突然に半身まひ、言葉の話しにくさ、激しい頭痛、長時間続く激しい前胸部の痛みや意識の消失などの症状が現れた場合は、ただちに医療機関を受診しましょう。

動脈硬化症なりやすい人別予防法

下記のような動脈硬化症の進行と関連のある因子を持っている方は、
生活習慣の改善や、必要に応じて、早めの治療をお勧めします。

肥満やメタボリックシンドロームがある人
食べ過ぎや運動不足に注意！

一日に30分の早歩きの運動＆お茶碗半分のご飯を減らすと、一カ月に1キログラムの体重減が期待できますよ。

高血圧がある方
その食事、塩分とりすぎてない？

血圧を下げるため、塩分摂取量は小さじ1杯分（一日6グラム）まで。運動量を増やしたり、飲酒の習慣のある人はお酒の量を減らしましょう。

糖尿病や血糖値が高い方
食後血糖値の上昇をチェック！

空腹時の血糖値が正常でも、食後の血糖が上昇すれば、動脈硬化症により起こる病気が増える可能性が。血糖値が増加している場合は、糖分を控えましょう。

脂質異常がある方
脂のとり方に気をつけて！

動物由来の油を多く含むものを食べすぎない、また魚や野菜を不足しないように十分に摂取する。トランス脂肪酸（加工された脂肪）のとりすぎにも注意！

血中の尿酸値の高い方
体重管理、食事を見直しましょう。

体重が増えすぎないようにすることや、尿酸値が増加しやすい食べ物（肉や内臓を多く使った食べ物）やお酒、清涼飲料水などを控えましょう。

喫煙中の方
禁煙は万病予防の第一歩。

動脈硬化症の悪化のみでなく、発がんや、肺の病気にも関連します。禁煙が困難な人には、補助薬剤を用いた治療が保険適応として認められています。

人間ドックで動脈硬化症関連の検査

健診や人間ドックで行う動脈硬化関連の検査は体の外から
観察が可能な部位から見える動脈（頸部、下肢、眼底など）の状態を観察して、
心臓や脳など全身の動脈硬化症の目安にします。

血圧脈波検査（PWV）

下肢の動脈における動脈硬化症の程度（血管壁の固さや、血液の通り道の狭さ）を主に数値として表します。下肢の動脈の血流が低下していることが気になる人に適しています。

頸動脈超音波検査

超音波を使い頸動脈の壁の厚さ、動脈の固さ、動脈の壁の中にある破裂しやすいコレステロールのたまりの有無など、動脈硬化の程度を調べます。

内臓脂肪検査

おなかの中にたまった脂肪（内臓脂肪）の多さを調べ、動脈硬化を起こしやすい危険度を見る検査です。

眼底検査

眼球の中の細い径の動脈を観察するため、糖尿病や高血圧の「目」への影響を詳しく見ることができます（糖尿病は視力の障害の大きな原因の一つです）。

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　松山赤十字病院　健康管理センター

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）

特集　動脈硬化症予備軍チェックに！

頸動脈超音波……5,400円

超音波で頸動脈の壁の厚さを測定。
動脈硬化の進行具合を調べます。

血圧脈波……3,240円

下肢などの動脈の硬さや
狭窄・閉塞を調べます。

検査衣が新しくなりました！

- 脱がずにめくって検査ができるようになりました。
- ドックのコースで色がわかれます。

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

平成29年1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