

# けんこうタイム

Matsuyama Red Cross Hospital Health Time

2017.6.1

Vol.7

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

## STOP! 食中毒

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

再検査のお知らせが!

どうしたらいい?



人間ドック健診施設  
機能評価認定施設

「**緑内障**」に  
ご注意を。

特集

最近、増えてます！

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?」と思うことがありますか?  
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3回

## 再検査のお知らせが! どうしたらしいの?



Q 再検査になる  
基準ってあるの?

A 人間ドック学会の基準をもとに判定しています。あくまで健診ですので疑いも含めて判定しています。異常を指摘されても精密検査で異常なしと診断される場合もありますので、あまり深く悩まずに一度受診してくださいね。



Q いつまでに再検査に  
行ったらいいの?

A 松山赤十字病院の場合、指示事項に期間が記載されている場合はその期間内に受診をおすすめしています。せっかく健診を受けたのですから、安心するためにも放っておらずに必ず受診しましょう。



Q どこの病院に行ってもいいの?

A 健診データが保管されているため、同じ病院で二次検査を受診された方が経過等が分かりやすくなります。検査項目によっては個人病院でも十分にご対応頂けますので、他院での受診をおすすめすることもあります。松山赤十字病院で健診を受診した方で他院にて二次検査を受ける場合は、二次検査伝票と返信用封筒を持参して受診してくださいね。



ONE POINT Doctor Murakami ADVICE

Dr.村上の

## ワンポイントアドバイス

STOP!  
食中毒篇

食中毒が増加するこの季節。

飲食店での食事やお弁当などがよく話題になりますが、家庭での食事でも発生しやすくなります。細菌感染などに抵抗力の弱い高齢者や子どもには、特に注意が必要です。



松山赤十字病院健康管理センター  
所長 村上 一雄

### 食中毒を起こす原因は?

- ①食事からの細菌、ウイルス
- ②寄生虫(アニサキスなど)の感染
- ③自然毒(ふぐ毒、貝毒、有毒キノコなど)
- ④アレルギー反応を起こす化学物質の摂取 などがあります。



### どのようにしておこるの?

細菌感染による食中毒は大きく2つ。細菌が体内で増殖して発病する感染型、細菌が産生する毒素により発病する毒素型です。原因菌が死んでも発病しますので、抗生素や抗菌薬が効かないこともあります。よく問題になる病原性大腸菌によるものは、両方の性質を持っています。

### 食中毒の症状 ……下痢、嘔吐、腹痛、発熱

下痢や嘔吐は、身体に有害なものを体外に排出するための身を守る体の反応です。下痢止めを使いすぎると原因菌の排泄が遅れ、治りが遅くなることもあります。激しい下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が続く場合や、意識の状態が悪い場合は必ず、病院を受診しましょう。

食中毒を  
防ぐための  
**3つの  
アドバイス**



#### 1 つけない!

手を介して原因菌が広がるため、普段からこまめに手を洗い、手で直接つかむ食べ物をなるべく控えましょう。調理時など、生の肉をつかんだ箸から感染することがあるので注意。

#### 2 増やさない!

夏は気温が高く、食べ物の中の細菌の増え方が早くなります。調理してから食べるまでに時間がかかる場合には、料理を涼しいところや冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べましょう。

#### 3 やっつける!

肉やレバーなど内臓を使った料理は中心まで加熱しましょう。<sup>\*</sup> 食器などは洗剤でしっかり洗い、十分に乾燥させること。まな板の熱湯消毒や、調理器具の煮沸消毒も効果があります。

<sup>\*</sup>ノロウイルスでは中心温度85度を1分以上が目安です。

網膜の病気や、緑内障の早期発見につながります。

# 受けていますか？ 眼底検査

そもそも、眼底検査ってなに？

**眼** 底カメラを用いて眼底の網膜、血管、視神経などを調べる検査です。当院の人間ドックでは無散瞳眼底カメラを用いて検査を行うため、散瞳薬を点眼して瞳孔を広げる必要はないため、検査後の見えにくさや、まぶしさはありません。



どうして病気がわかるの？

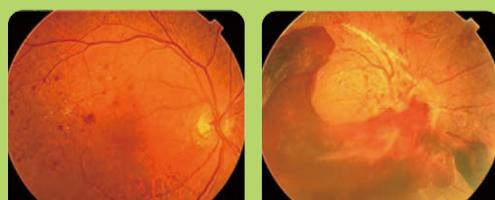
**網** 膜の血管は人体で唯一、直接血管を観察できるところ。高血圧では網膜血管の狭細化が、動脈硬化では動脈壁の硬化がみられ、その程度によって高血圧や動脈硬化の全身の病状が推測できます。



眼底検査でわかる  
網膜の病気

## 1. 糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は軽度な変化を示す単純型から失明の危機のある増殖型までさまざま。糖尿病と診断されたら早い時期に眼底検査を受け、定期的に眼底の経過観察をしましょう。



糖尿病網膜症単純型

糖尿病網膜症増殖型

網膜に小出血を認めます。

網膜・硝子体に広範囲の出血を認めます。

## 2. その他の眼底疾患

網膜静脈閉塞症や加齢黄斑変性症などによる網膜出血が近年増加中。眼底検査によりこれらの病気が発見されると、早期に治療を開始でき、視力を維持することも可能です。

# 「緑内障」に ご注意を。

眼底検査で発見される病気の中で、特に多い病気が緑内障です。

まだ自分には早い…と思われがちですが、急増するのはなんと40歳から。「そろそろかも」と思ったら、人間ドックのオプション検査をおすすめします。

松山赤十字病院 眼科部長

児玉 俊夫



日本における  
視覚障害の原因  
(2014年調べ)

## 1. 緑内障 (21.0%)

- 糖尿病網膜症 (15.6%)
- 網膜色素変性症 (12.0%)
- 黄斑変性症 (9.5%)
- 脈絡膜網膜委縮 (8.4%)

# 緑内障は 眼底検査で発見される 眼疾患第1位。

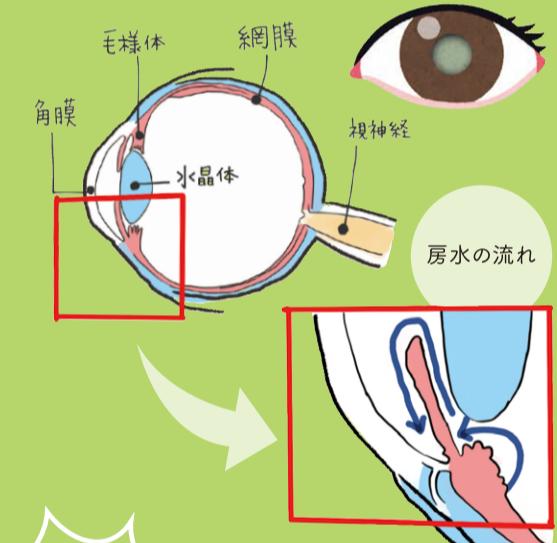
平成27年度に当院人間ドックで眼底検査を行った2,955名のうち、視神經乳頭陥凹(緑内障疑い)は129名(4.6%)網膜血管硬化症108名を抑え、最も頻度が多くなっています。

緑内障って、どんな病気？

**緑内障とは** 眼圧上昇、視神經乳頭の変化および視野障害を生じる眼疾患です。

**眼** 球は房水という液体によって圧力が保たれており(これを眼圧と言います)、眼圧が高いと網膜の神経線維が減少し視神經乳頭の陥凹が大きくなります。緑内障を疑う重要な所見です。また、日本における視覚障害の原因第1位は緑内障となっています。

\*2014年発表 日本眼科学会調査による



こんなふうに見えると、  
要注意！



初期の緑内障



進行した緑内障

## 緑内障3つのギモン？

Q まだ若いから、大丈夫？

A

緑内障は近年40歳以上に急増しています。そろそろかな?と思ったら、一度はチェックを。

Q 早期発見、早期治療が重要？

A

もちろんです! 眼圧、眼底、視野の3点セットでの定期検診をおすすめします。

Q すぐ手術になりますか？

A

すぐ失明することはありませんので、治療のメインは点眼薬です。ただし、服薬遵守(コンプライアンス)が重要ですよ!



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 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

## 緑内障、その他合併症チェックに!

眼底検査 ..... 2,160円

瞳孔から眼球の奥のぞき、網膜を観察します。高血圧・動脈硬化・糖尿病の合併症の有無や血管の状態など、網膜の病気以外にも多くのことがわかります。

眼圧検査 ..... 1,080円

緑内障の有無を調べる検査です。眼圧が上がると視神経が圧迫され、視野や視神経乳頭に対する障害がおこります。



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

検索してね