

けんこうタイム

Matsuyama Red Cross Hospital Health Time

2017.11.1
Vol. 8

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

予防しよう！ ノロウイルス

いまさら聞けない人間ドックのあれこれ
宿泊コースって、
病院に泊まるの?!



人間ドック健診施設
機能評価認定施設

その一服が、
万病のもと。

禁煙

はじめよう

流行中の電子タバコ、
安全なの？

特集

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していきます。

第4回

宿泊コースって、病院に泊まるの?!



Q 宿泊での人間ドック=入院じゃないの?

A 当院では、宿泊コースでは契約宿泊施設をご利用いただいています。2日コースの検査時間は両日ともに14時ごろには終了しますので、午後はゆっくり観光やレジャーも楽しめますよ。

ご存知ですか? 大切な人と一緒に受ける オトクな宿泊健診プラン

2日ドック宿泊コースでのご利用となります。検査が終われば、松山観光なども自由にOK。日常とは違う1日をお過ごしいただけます。

ご夫婦で 夫婦ドック

お二人の大切な記念日を健康で過ごせるよう夫婦ドックを受診してみてください。

健診項目

当センターの2日ドック
宿泊コースと同様

・検査料金・

通常健診料金 149,040円

おふたりで

127,440円(税込)
(63,720円×2名分)

21,600円オトクです!

選べる宿泊施設

A 国際ホテル松山 ~松山城近! 観光 & お買物も楽しめる~

- ① ツインルームにご宿泊
- ② ご夕食は和食(特別メニュー)をご提供
- ③ 当院から国際ホテルまでの往復タクシーチケットをご用意
- ▽ 奥様にはアメニティをプレゼント

B KKR道後ゆづき ~道後でゆったり、温泉旅行を満喫~

- ① ツインルームにご宿泊
- ② ご夕食は季節の会席料理をご堪能
- ③ 施設までの市内電車代(160円)は到着時に施設よりお支払いいたします。
二日目の朝は施設より送迎がございます。
※各部屋ごとに1台分の駐車場を完備!
- ▽ 奥道後の源泉を使った大浴場にはサウナ・露天風呂もございます。

ONE POINT

Doctor Murakami

ADVICE

Dr.村上の

ワンポイントアドバイス

予防しよう!
ノロウイルス篇

ノロウイルス感染による感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に多発し流行する傾向があります。特に、飲食店や家庭などの共同生活をする場所での集団感染が発生しやすく、注意が必要です。感染はほとんどが経口感染で、人の手などを介して感染します。



松山赤十字病院健康管理センター
所長 村上 一雄

どんな症状がでるの?

ウイルスに感染すると...

症状 軽い発熱、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などが1~2日続いた後、治癒します。

発症したら 体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状や体力の消耗に配慮し、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

注意! 体力の低下している方やお年寄りなどでは死亡する可能性も否定できません。乳幼児には特に十分に食べ物を加熱するなどの注意が必要です。

症状が治ったら 一週間程度は便中にウイルスが排泄されますので、注意を続ける必要があります。

どんな検査があるの? ふん便中のノロウイルスを検査キットで検出する「ノロウイルス抗原検査」などの検査によって診断します。3歳未満、65歳以上の方などを対象に健康保険が適用されています。

食事の前やトイレの後には必ず手洗いを!

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。胃腸炎患者のふん便や吐物にノロウイルスが含まれていることがあります。調理を行う前や、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換などを行った後には、手袋をしていても手洗いは必要です。

■ ノロウイルス食中毒施設別発生状況(平成27年)

仕出屋 7% その他 2% 事業場 6% 学校 1%
製造所 1% 病院 2% 旅館 8%

飲食店 73%

ノロウイルス対策

次亜塩素酸ナトリウム (家庭用漂白剤)で消毒

調理器具などは洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭く。

加熱で消毒

まな板、包丁、食器、ふきん、タオルなどは熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱。

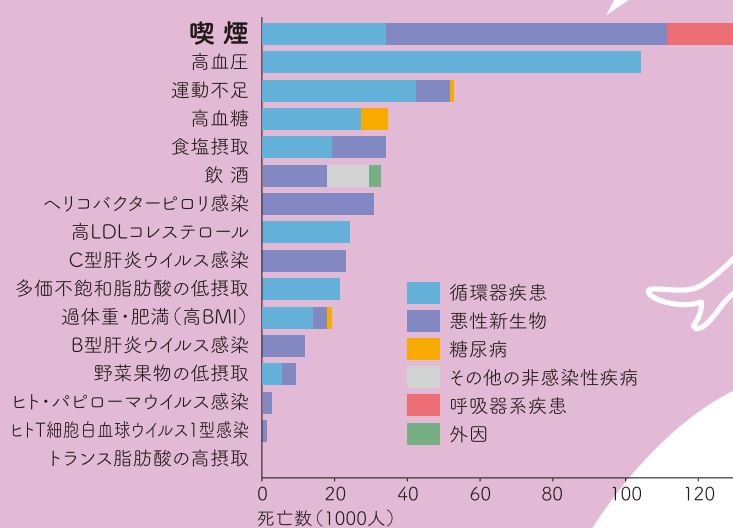
ワンポイント

原因となる食品として加熱不足の二枚貝からの感染も報告されています。食べるときは十分に加熱しましょう。また専用の調理器具(まな板、包丁など)を使用し、調理器具を使用の都度洗浄、熱湯消毒するなどの対策をとりましょう。

※二枚貝の加熱調理ではウイルスを失活させるには中心部が85~90℃、少なくとも90秒間の加熱が必要です。

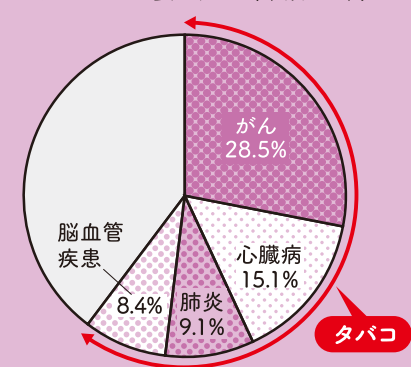
喫煙は日本人の死因となる 病気を引き起こす 最も強力に死亡に関与する 危険因子です！

■わが国における死亡の危険因子



平成28年のわが国における最も多い4大死因である悪性新生物(がん、28.5%)、心疾患(15.1%)、肺炎(9.1%)、脳血管疾患(8.4%)。※2 4大死因すべての発症に関わっています。

■わが国の主要な死因(平成28年)



最近流行中!!

電子タバコって どうなの？

電子タバコのしくみ

電子タバコは電子タバコ用溶液を加熱して、エアロゾル(空気中に浮かんでいる微粒子)を発生させ、吸入する仕組みです。電子タバコにはニコチン入り溶液を吸入するタイプとニコチンなしの溶液を吸入するタイプがあります。ニコチン入り溶液を吸入するタイプの体への影響は、通常のタバコと同じです。

ニコチンなしと表示してある電子タバコ

電子タバコ用溶液を加熱して発生するエアロゾルに、鉛、クロム、ニッケルなどの重金属やホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれています。中には紙巻タバコ以上に高濃度で含まれている製品もあります。溶液に含まれる香りを帯びた様々なフレーバーには刺激性があり、加熱して吸入することを長時間続けると①気管支の細胞が障害を受ける②炎症がおきる③ウイルスに感染しやすくなることが報告されています。

電子タバコの長時間使用で 危険が増加するおそれのある病気

慢性閉塞性
肺疾患

肺がん

心臓病

電子タバコが紙巻きタバコより安全ということは明らかではありません。電子タバコの蒸気(ペイパー)にさらされると、健康に悪影響がもたらされる可能性があることが報告されています。電子タバコも止めておいたほうが安心なようです。※3

喫煙するとどうなる？

- ◎動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患を引き起こします。
- ◎呼吸のために吸い込んだ空気の通り道「気管」の表面にある線毛(空気に混じり侵入した異物や細菌、痰などを口に押し戻す役割)が根こそぎなくなり、気管の表面はつるつるに。これが肺炎の発症につながります。
- ◎肺のスポンジ状の細かな構造を壊し、最後に呼吸が困難になる「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」を引き起こし死に至ることもあります。



日本人の死因の第二の危険因子、 高血圧にも影響が。

高血圧には減塩などの生活習慣改善が大切であることが言われていますが、現実には生活習慣の改善だけでは重大な合併症を防ぐために高血圧を十分に改善することは困難で、多くの方がお薬(降圧薬)の内服による治療が必要となっています。しかしこれには費用も発生しますし、病院に通う時間も必要になります。治療が必要なのは約50%と低く、さらに治療を受けていても合併症を予防できる程度に血圧を下げられている人は男性30%、女性40%。まだまだ、治療には困難が続いている状態です。

禁煙するために
必要なものは？

禁煙は意思さえあれば、お金も、通院に必要な時間もいりません。禁煙は、そもそも死ぬ必要のない病気で死なないための、最も有効で、簡単で、そしてお金のかからない方法なのです。

もう、本人だけの
問題ではない?!

喫煙の影響は、特に家族などの周囲の人の心臓病、肺がん、糖尿病、気管支喘息や、妊婦の喫煙による胎児の流産、低体重出生、その後の肥満、乳幼児突然死症候群などにも関係することが報告されています。

松山赤十字病院 健康管理センター

所長 村上 一雄



ぜひ、お気軽に
相談ください!!



当健康管理センターでは、タバコ関連の疾患の早期発見に関わる検査を行っています。喫煙中の方、または喫煙歴のある方は、人間ドック時のオプション検査をおすすめします。

人間ドックから、 禁煙外来をはじめよう

近年は禁煙補助薬を用いて禁煙を後押しする禁煙外来も行われています。当健康管理センターでも、禁煙補助薬を用いた禁煙外来を行っていますので、当健康管理センターを受診された方で、ご関心のある方はご連絡ください。

禁煙は愛です。～アル・ゴア元副大統領のエピソード～ ※4

米国のゴア元副大統領は地球温暖化に対する活動で有名ですが、彼が環境活動に力を入れるようになった意外な理由があります。彼の著書「不都合な真実」によると、意外なことに彼の家族はタバコの栽培を営んでいました。そして、彼が大好きだった姉は13歳から喫煙の習慣があり、46歳で肺がんのため亡くなりました。その後、家族はタバコ栽培から撤退しましたが、彼は、撤退するのが「遅すぎた」と悔やんでいます。また、気候変動も喫煙問題も、実際の行動が起こるまでに無駄な時間がかかりすぎていると言っています。



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 3,240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

喫煙経験のある人は、要チェック!

胸部CT検査..... 12,960円

より精度の高い診断のためにコンピュータ断層撮影(マルチスライスCT)をいたします。

肺機能検査..... 1,080円

どれだけ多くの空気を吸って吐き出せるか(肺活量)、どれだけはやく空気を吐き出せるか(1秒率)などを調べます。

※金額は税込

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



ハート☆さん

平成29年11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