

済生会 新泉南病院だより

みなみはま

健康診断特集号 2009. No5

発行所

済生会新泉南病院



〒590-0535

泉南市りんくう南浜3番7

TEL : 072-480-5618

FAX : 072-485-0217

E-mail : sennan.saiseikai@sirius.ocn.ne.jp

ホームページ : http://www.saiseikaisennan.jp

健康診断を受けてますか？ 自分の健康状態を知るチャンスです！

1. 健康診断のすすめ

あなたは健康診断を受けていますか？

健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。何の症状もないから大丈夫…と過信していても、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。気がついたときには手遅れだった…ということがないように、定期的に健康診断を受けましょう！

2. 健康診断の意義

心身の異常に関わらず、疾患の予防・早期発見のために医師が診断することを「健康診断」といいます。では、なぜ健康診断が必要なのでしょう？

それは「治療」というよりも、むしろ「予防」という現代医学の見地からです。そもそも疾病の大半は急に発症するものではなく徐々に進行するため、気がついたときにはかなり進行していた…というケースも少なくありません。それを防ぐためには、病気にかからなくても定期的に病気があるか否かを見つけたするための検査が必要なのです。

自分は健康だから大丈夫…と安心していても、がんや心臓病、脳血管障害などの「生活習慣病」は無症状のままに進行していきます。その早期発見、あるいは病気になるやすい傾向を探るためにも「健康診断」

は必要不可欠なものです。

3. 健康診断は、スクリーニング（ふるいわけ）検査

健康診断は、いわば「スクリーニング（ふるいわけ）」検査です。これによって注意した方がよい兆候のある人を探し、その人たちを対象により精密な検査が行われます。精密検査では病気の有無あるいはその程度を確かめることができ、異常のないケースが多いです。



しかし、精密検査なくして病気の早期発見および治療はありえません。「要精査」となっているにも関わらず、そのまま放置していると、健康診断を受けた意味すらなくなってしまう。自分の健康を過信せず、健康診断の結果には素直に従うようにしましょう。

4. 健康への一歩を踏み出そう

不健康な生活を送っている…とわかっているながらも、「そのうち治そう」と放置していませんか？ しかし、健康は1日にして成りません。毎日の積み重ねが健康を守るのであって、健康を損なってから後悔しても、もう遅いのです。明日から…で

はなく、今すぐにも健康への一歩を踏み出しましょう。そこで、まずは健康診断を受けて、自分の健康状態に「気付く」ことから始めてみませんか？

済生会泉南医療福祉センターの5階には健康管理センターが開設されています。

最新の医療設備を整えた質の高い健診業務を行っており、皆様の健康維持のお手伝いをさせて頂いております。すばらしい眺めも当センターの特徴で、サザンビーチを一望する事ができ、リラククスして健診をお受けいただけるよう、より良いサービスを心がけております。

皆様が、生活習慣病の予防や癌の早期発見に役立て、いきいきとした健康な日々が送れるよう、健康管理センターの職員は今日もがんばっております。（医師 田口）



新任医師紹介

氏名：田口 誠一郎
担当：健診部長
循環器内科
血液型：A型
趣味：音楽鑑賞



一言あいさつ

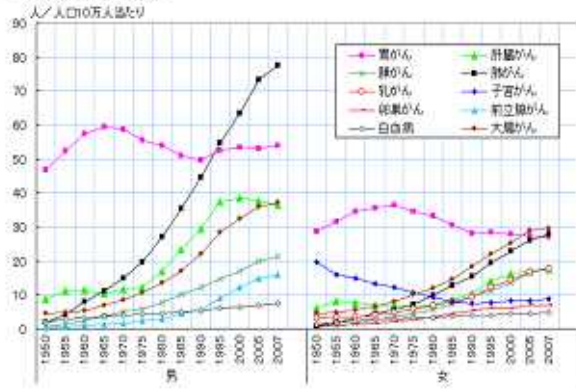
みなさま。はじめまして。4月から赴任しました田口と申します。健診と病棟を中心に仕事をさせて頂いております。

健診特集 肺がんドック



日本は胃がん大国といわれてきましたが、近年、胃がんによる死亡率は、やや減少傾向にあり、変わって台頭してきた肺がん。今や男性のがん死亡率第1位は肺がんで、女性の肺がんも増加してきています。小さな肺がんや心臓・血管に隠れた肺がんは、胸部X線写真では見つけにくいことが多く胸部CT撮影が有効です。タバコを吸う方や身近に喫煙者がいらつしやる方は肺がん発生率が高く、発がん物質や一酸化炭素(CO)といった有害な物質が血中に蓄積され、動脈硬化の促進にも関与します。咳・痰が出る方や喫煙者は受診を特にお勧めします。

主な部位別がん死亡率の推移



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸の放射線移行部及び盲腸のがんの計。
(資料)厚生労働省「人口動態統計」

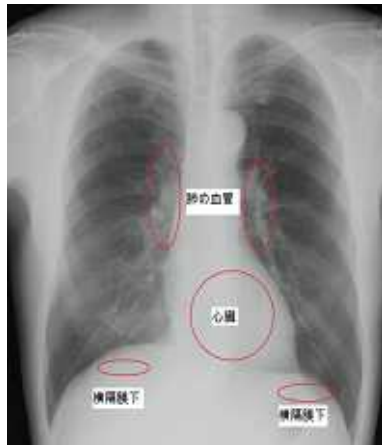
肺がん検診の強い味方

〜ヘリカルCTスキャン〜

従来から検診に用いられている胸部単純X線写真の問題点を、以下に示します。

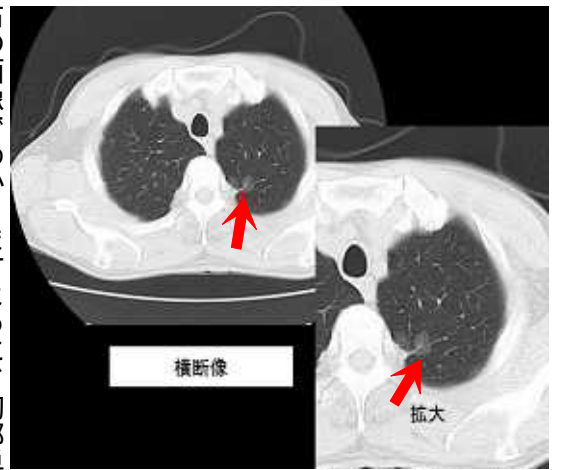
小さいがん(1cm以下)を見つけないのが難しい。

肺の1/3は近傍する臓器(心臓・血管・横隔膜等)に隠れ、死角となる。正常を異常と誤診する場合がある(例 乳首、血管、肋骨等)



○が死角となる部分

ヘリカルCTスキャンとは、一回の呼吸停止で肺野全体を一度に撮影することができ、従来の胸部単純写真とは異なり体を輪切りにするため、非常に小さな早期肺がんを見つけることができる利点を持っています。さらに、喀痰細胞診を併用することで、扁平上皮がんなどの画像では診断が難しい病変の検出率が向上します。では、実際に肺がんドックCTで見つかった病変の例を示します。



右の画像でわかりますように、胸部単純X線写真では指摘できませんでしたが、ヘリカルCTスキャンでは、周囲よりわずかに白くなった影が描出されています。

このように、肺がんドックCTでは濃度が薄く、小さい(早期)のがんを発見することができます。もう少し大きくなったり、濃度が濃くなると胸部単純X線写真でも発見することができますが、これはがんがそれだけ成長(進行)することを意味します。

あなたは大丈夫?

〜肺がんのハイリスクグループ〜

男女問わず50歳以上の人
喫煙係数600以上の人(喫煙係数=タバコ1日の本数×年数)
咳・痰・胸痛が1カ月以上続いたり、血痰の出る人

重クロム酸・石綿・ピッチなどの取り扱いに従事する人
3親等以内にがん患者がある人

当センターの肺がんドック

の特徴、健診の実際

当センターでは、マルチスライスCTを使用し、約15秒の息止めで肺野全体を撮影します。また、撮影条件も通常の病院での撮影線量の半分以下の線量で撮影し、被ばく線量軽減に努めています。撮影後は、読影の専門である放射線科専門医が読影し、約2週間後に報告書を郵送しています。

精密検査ないし経過観察が必要と考えられた場合は、担当医を紹介します。当院以外の医療機関での精密検査を希望される場合には紹介状も作成しています。

最後にヘリカルCTスキャンでは、直径数ミリの非常に小さい病変も見つかりますが、非常に小さい病変の場合、がんなのかその他の良性病変なのか診断が難しい場合もあります。このような場合、しばらく経過を見る必要が生じることがあります。当院では健診後の定期的な経過観察も含め取り組んでいます。

どのようながんにも当てはまりませんが、早期発見・早期治療が欠かせません。定期的な健康診断を受けることをお勧めします。(放射線 高井)

健診特集 胃透視検査



年に1度の健康診断と聞いて、一番ネックになるのがこの検査ではないでしょうか？独特のところが謎の液体。その名はバリウム。牛乳ともヨーグルトでもない白い液体を、ごくごく飲み干す感覚は、あまり、気持ちのいいものではありません。しかも、検査が始まると「ゲップ」をしてはいけないという非常に細かい制約が・・・

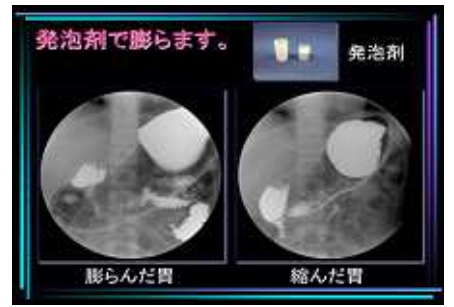
こんなに苦しんでいった何をみているのだろうか？と疑問を抱かれた方も多いと思います。今回、この胃のバリウム検査についてご紹介致します。



まず、この検査の第一の目的は、胃がんを早期に発見をすることです。また、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃ポリープ・胃炎なども発見されます。撮影方法は、X線吸収の多いバリウム(造影剤)とX線吸収の少ない炭酸ガス(発泡剤)を利用して小さな病変を写し出す方法です。では、バリウムと炭酸ガスはなぜ必要か？胃は、透明なしぼんだ風船のような物です

船のような物です。から胃の内壁にバリウムを塗り付ける必要があります。また、炭酸ガスは、胃を膨らます薬です。胃を膨らます

ことによつてミリ単位の病気を発見することが可能になります。よつて、しぼんだ胃では、細かい病気を観察することはできません。実際に、ゲップした胃としていない胃では写真のごとく、かなり大きさが違うのがおわかりでしょう。なので検査中は、できるだけゲップをがまんするようにして下さい。



次に、検査中に色々と体を動かすのはなぜ？と思われるでしょうが、それは、体を動かすことでバリウムを胃に付着させ病気を発見しやすくしているためなのです。よつてこの検査は食道、胃、十二指腸とバリウムが流れる所はすべて観察が可能です。

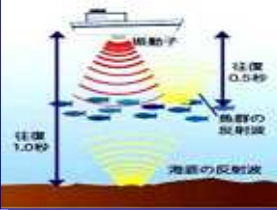
胃がんは、我が国のがん死亡率の上位を占めますが、以前に比べ最近の死亡率の低下が報告されています。その理由には、健診による早期発見と、治療技術の進歩等が挙げられます。つまり毎年バリウムを飲むと、それだけ早期に癌を発見する可能性が高まります。苦手な方もいらつしやるでしょうが出来れば毎年の健診を受けられるようお勧め致します。(放射線 今口)

健診特集 超音波検査



皆様もよく耳にされる超音波検査。言葉ではご存知でも、その中身については意外に知らないことが多いのではないかと思います。そもそも超音波検査とは読んで字のごとく音波を利用した検査法で、その中でも特に人間の耳で聞こえないくらいの高音を「超音波」と称して、これを使用して検査を行っています。

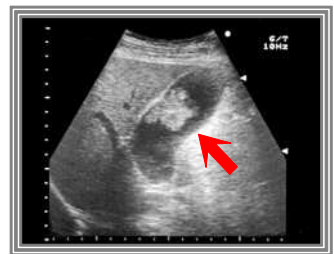
ではその超音波を使つてどのように検査しているのでしょうか。答えは簡単です。実は、「魚群探知機」と全く同じ方法を利用しているのです。そもそも魚群探知機とは、船から海底に向けて音波を放射し、その跳ね返りの信号を捕らえて画像にしており、超音波検査も、人の体に超音波を放射して、各臓器の壁で跳ね返つてきた信号を画像にし、検査しているのです。



次にこの検査法でわかる病気について説明致します。腹部の超音波検査では肝臓、胆のう、すい臓、脾臓、腎臓などが観察できます。各臓器の大きさや変形、さらに炎症や腫瘍も発見できます。こちらは実際に超音波検査で見つかった

胆のうがんの写真ですが、胆のうという袋状の中にカリフラワー状に盛り上がった腫瘍が見られます。

その他にも結石や腹水、また最近、話題になっている内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)の方に多い



脂肪肝なども、この検査で調べることが出来ます。下腹部の子宮や卵巣など婦人科領域や、甲状腺、乳腺、そのほかにも心臓や頸動脈などを含めた血管系も超音波検査の得意とする分野です。どうですか？超音波検査の事が少しはご理解頂けましたでしょうか。

ただし、この検査法も万能ではありません。弱点が存在いたします。超音波は水には伝わりやすく空気には伝わりにくいという特性があります。よつて空気の存在する臓器、例えば消化管には適していません。肺も超音波検査では観察できません。このように観察できない臓器があることをご理解して頂く事が重要と思ひます。その欠点を埋める他の検査法、例えば消化管でしたらバリウム検査やカメラの検査、肺ではX線単純撮影やCT検査などで、弱点を補い合うように色々な検査を併用して観察することが大事だといえます。(検査室 岩崎)

みなみはま放送局

趣味の部屋 エコ

趣味の部屋の原稿を書いて欲しいと、一週間前に依頼があり、私は私の趣味って何??

旅行したり、山や川、海に行ったり、釣りに出たり家庭菜園をしたりと...と言いたい所ですが、これらは私の父の趣味であり家でじっとしているのが無いくらい活動しています。そんな親を見て育ってきた私ですが、まったくの無趣味で毎日過ごしているのかと寂しくなりました。今は子育て&家庭&仕事に追われせっかくの休みも部屋の掃除、洗濯と家事をしてゴロゴロしています。

さて趣味、趣味と考えるのですが...。まったく趣味らしきものがなく、何を書こうかすごく悩みましたが今少し前から気にしていることは、エコです。スーパーに買い物に行く時にはエコバッグやマイバスケットを持って買い物に行きます。日本のレジ袋の使用量は、年間約38万トンと推計され、これは、日本全国で約470億枚、国民1人あたりでは年間390枚使っていることとなります。つまり、1人1日1枚ほど使っている計算です。2007年に改正された容器包装リサイクル法において、スーパー・コンビニなど小売業者に対して、レジ袋等の削減対策の実施が義務

づけられ、全国各地でさまざまな取り組みが進められています。行政・事業者間の自主協定によるレジ袋の有料化、レジ袋の辞退者への割引サービス、エコバックの配布などが実施されています。和歌山県のスーパーでは生鮮食品の買い物ではレジ袋は有料になっているのでみんなエコバッグを持って買い物に行くのが習慣になっているようです。スーパーにより違いますがポイントが貯まったり、エコ値引きがあり少し得した気分になります。我が家のエコは他にはエコ電球にしたり、お風呂の残り湯で洗濯したり。あとは冷暖房の温度に気をつけています、主人にバレないように温度設定を調整します。主人に言わせるとそんなにケチケチしても...といいますが、ケチでは無く、エコ、エコと言い聞かせています。

具体的な取り組み自体は、その人の状況等によって、他人と比較すると大きかったり小さかったりするかもしれませんが、しかし、誰もが意識的にまた主体的に、その人なりの一歩を踏み出していくことが大事だといえます。ちょっとしたことでいいんです。皆さんも地球にいいことしてみませんか!?

(看護師 内宮)

リレーエッセイ



先日、ある研修会の案内が私の手元に届いた。毎年、東京で3日間行なわれる済生会のリスクマネジメントの看護研修会の案内である。毎年必ず看護師は誰か一人参加しなくてははいけなくて、人選に苦労している。「東京なんて、一人で行けない...」や家の事情など理由はさまざまだが...。しかし今年昨年のうちに私が参加することは早々と決まっておりました、とうとう案内がきたなという感じだった。東京かぁと関西人ならちよつと重たい空気になるところが、私にとってはそうでもなかったりする。なぜかと言うと、実は私は東京に3年程住んでいた経験があるからである。このことを話すとみんなからは「なんで?」と出ることだろう。そう、私は関西人でありながら東京にあこがれている変な関西人だったのだ。どこがいいのかと聞かれると、一言では言い表せられないものだが、公共の施設は新しいものも多いが、古いものも残されており、様々な特徴があるからかも知れない。住んでいた頃は、徒歩・自転車・電車などの手段でいるという散策もした。地図も長年住んでいた大阪よりも東京の地図の方がよく把握出来ていると思う。なので、今回研修会の案内を見たときに懐かしい感じと期待感を持った。もう4年ぶりくらい

に東京に行くので研修会が終わったら...と考えるながら案内のスケジュールを見ると、ほぼ3日間朝から夕方までびっしり詰まっていた。やっぱり...:そうよね。散策はあきらめ、おいしいディナーが出来るところをチョイスしようかなあ。

編集後記

(看護師 中武)

みなみはまも発行開始から一年を迎え、編集作業もスムーズになってきました。健康や病気の予防には興味があるけれど、何から始めれば良いのかわからないという方、まず自分の体を知ることから始めてみてはいかがでしょうか?

お知らせ

当院では個別送迎(無料)を実施しています。通院や健診の際にご活用下さい。送迎の受付は正面玄関入ってすぐの総合案内で行なっております。電話での受付は月曜日・土曜日(祝日を除く)の9時から17時となっております。

済生会 新泉南病院



当院周辺の地図