

済生会 新泉南病院だより

# みなみはま

## 第13回市民公開健康講座特集号

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

### 健診でわかること

初めまして。この4月より新泉南病院健康管理センターに健診部長として赴任しました、鳥居顯二と申します。

今回と次号の2回に渡って皆さんが日頃受けていらつしやる健診(「健康診断」)についてお話ししたいと思います。

「健診って何?」と改めて聞かれるとお困りになる方も多いと思います。

健康診断とは、診察および各種の検査で健康状態を評価することで健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立てるものです。特定の疾患の発見を目的としたものは検診(たとえば「がん検診」とよばれていきます)。

健診は、大きく分けると2種類に分けられ、学校や職場、地方公共団体で行われる法令により実施が義務付けられている場合と、受診者の意思で任意に行われる場合が



6月21日 第13回市民公開健康講座 風景

あります。日頃会社などに勤めていらつしやる方々への健診は、労働安全衛生法および労働安全衛生規則によって定めら



れており、費用は事業主負担が原則で、この健診を受けない場合には自費で健診を受けなければなりません。その他の方々や、自分の健康に興味のある方々には、人間ドック(一般健診含む)と言って、どなたでもご自身の意思で受けることができる健康診断があります。費用は自己負担が原則ですが、国民健康保険から補助が出ていることも多く、泉南市の場合では2万5千円の補助が出ています。(詳しくは当健康管理センターまでお問い合わせください。)

いずれにしても、健診を受ける事で、いち早くからだの異常を見つけ、それが重大な病気にならない様にするための情報を集める事、または病気をいかに早く見つけ、早くに治療を始める事のできる環境を作ることが大切です。早期癌や最近問題になっている多くの病気の初期では大した症状がない事がほとんどです。放置する事で重大な結果になってしまわないために、健診を受ける事でその様な兆候を見逃さない様に心がける事が大切です。

健診での検査項目はコースによって内容に差がありますが、基本的な健診では、問診、身長・体重・視力・聴力の測定、血圧

測定、血液検査：血液一般；(赤血球・白血球・ヘマトクリット・ヘモグロビン・血小板)、肝機能；(GOT・GPT・r-GTP・ALP・総ビリルビン・LDH)、糖尿病；(血糖・HbA1c)、脂質；(総コレステロール・HDL・LDL・中性脂肪)、腎機能；(BUN・尿酸・クレアチニン)、尿検査；(蛋白・糖・潜血)、心電図(安静時)などの検査を行います。これらの検査にはいわゆる「生活習慣病」を見つかる為の検査項目が多く含まれています。

生活習慣病とは糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症など生活習慣が発症に深く関与していると考えられている疾患の総称で、以前は成人病と呼ばれ、昭和30年代に「主として、脳卒中、がん、心臓病などの40歳前後から死亡率が高くなり、しかも全死因の中でも上位を占め、40・60歳くらいの働き盛りに多い疾病」として行政的に提唱されたものと言われています。これらの病気の特徴は自覚症状の現れるのが遅く、しかも初期には病気が特有の症状が少ないので、健診を受けて発見されない限り、その診断や処置が後手後手に回りがちなのです。その為がん、脳卒中、心臓病は「3大成人病」とされ、集団検診による早期発見、早期治療の体制が勧められてきました。その甲斐あって、全国的に脳卒中や心臓病による死亡率は低下してきました。

ところが、「がん」については、やや横ばい、又はがんの種類によっては増加傾向にあり、大阪府でも2020年代には死亡原因の1位になりました。この為、生活習慣病と同じく集団検診による早期発見、早期治療の体制が勧められ、胸部単純X線検査で肺癌を、胃X線検査(バリウム検査)で胃癌を、大腸糞便検査(便潜血検査)で大腸

癌を早期に発見するため、健診項目に含める事となりました。女性における、乳がん検診や子宮がん検診も同様です。癌については、最近の進歩した医療機器や技術により、初期段階で見つける事が可能になってきました。健診で発見される胃がんや大腸がんの多くは治る早期がんである事が多いのですが、発見されたがんの多くは、ほとんど自覚症状を訴えていません。健診を受ける多くの方々は、自分が病気だと思つて受診される方は少なく、もし発見されたとしても軽症である人が大部分なので、早期に治療を実施することができ、進行も止めることができるのです。早期発見には、いつもの自分と違う状態、異常な状態を早期に見つけ、さらに詳しく検査をする事が大切です。何度も繰り返ししますが、ごく早期の時点では大した症状がない事がほとんどなのです。だから、症状がないからと言って、指摘された異常を放置する事のない様に願いたいものです。指摘された異常値は後々に引き起こされる重大な病気の第一歩かもしれないのですから、正常なのか異常なのかの判定を行う場合の判定基準として「基準値」を用います。正常値とは、多くの健康な人（健康な）の検査データのうち、上限と下限をそれぞれ2.5%ずつカットした残りの95%の人が示す統計的数値の範囲を言い、最近では「基準値」あるいは「基準範囲」とよばれています。しかし、基準値といつても、年齢や性別で値が違ってくるし、また、同じ人でも測定する日や時刻、季節、食事、運動などの条件によって測定値に変動が見られます。人種などの遺伝的要因

や居住地など生活環境の影響もあるとされています。そのため健康な人でも測定値に個人差が大きすぎて、集団の基準値に当てはまらない場合もあります。たとえば、酸素濃度の薄いヒマラヤの高地に住んでいる人では赤血球が多くみられます。従つて検査での測定値では基準範囲内であっても、病的な場合もあるし、反対に範囲外だからといって病的だとはいえない場合もあるわけです。つまり、個人の測定値を正しく診断するためには、生理的変動や個人差を考慮に入れなければならず、何度か健康診断を受けて検査データを積み重ねる事で、自分が健康状態にあるときの数値を知つておくことが重要です。基準値はあくまで健康の目安と考え、自分なりの基準値というものを知つておくことが健康管理には大切なことといえます。定期健康診断や人間ドックの結果で、それらが変化したときに、何に問題があるのかを検討し、ホームドクターに相談するような体制を作る事が大切です。いつまでもお元気に活動して頂く為には、健康時に健診を受けて自分の状態を把握する事、自分の基準値を知る事、検診結果をきちんと見て考える事、異常値があれば生活（食事や運動）改善に努める。精密検査の指示があれば、指示に従い受診する事、病気の早期発見を目指す。早期治療につながる。と言つた事を意識し、実行する事です。次号で検査項目について説明させていただきます。健康管理センター TEL 072-480-5622

## 熱中症に要注意！

夏真っ盛り。毎年ニュースにのぼつてくるもののひとつに「熱中症」があります。毎年のことだけに、熱中症については多くの方がよく知っているように感じられますが、さて、あなたは、熱中症について、また、予防法を知っているでしょうか。

「熱中症」は日射病や熱射病などの総称で、「高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気。体温上昇、発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともある」とされています。

日差しが強くと、気温がぐんぐん上昇する夏場は思いがけず症状の進行も早いので注意が必要です。

### 熱中症にならないために

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。また、レジャーのときばかりではなく、普段から心掛けて欲しいポイントを挙げてみましたので、さっそく今日から試してみましよう。

#### 体調を整える

睡眠不足や風邪など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましよう。

#### 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましよう。

#### こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオス

スメです。

年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいので、年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

### 熱中症になってしまったら

熱中症かもしれない、と思つたらまず、真つ先にしなければならぬ基本中の基本を挙げてみたので、いざというときのために、ぜひ、覚えておきましよう。

- ・ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・ 衣類をゆるめて休む
- ・ 体を冷やす
  - 水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てます。
  - 水や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使っておおき、風を送つて冷やします。

#### 水分を補給する

このとき、水分だけではなく、汗によつて失われた塩分も補給することが必要です。

スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しましよう。

#### こまめには、自分でもできる応急処置

軽い症状の場合はこれで良い場合もありますが、気分が悪くなるほどなら、ここから先は、周囲の人にサポートしてもらつた方が必要です。あなたの家族や友人・知人が熱中症になったときのことを考えて、ぜひ頭に入れておきましよう。また、レジャーなどにお出かけるときは、タオルや冷たい水を入れた水筒、スポーツドリンクや日陰をつくれるようなパラソル、レジャーシートなどを持参してください。



# 医師紹介



氏名：鳥居顯二 とりいけんじ

役職：健診部長

医学博士、人間ドック学会認定医、日本医師会認定産業医、核医学専門医、PET核医学認定医

平成4年 近畿大学医学部卒業後、大阪市立大学医学部 放射線科に入局。

国立病院機構大阪南医療センター、和泉市立病院勤務を経て

平成14年 大阪市立大学大学院医学研究科 核医学 助手・講師

平成19年 互惠会 大阪回生病院 PETセンター センター長

平成23年 大阪府済生会 新泉南病院 健康管理センター 健診部長

2011年4月より、健康管理センター健診部長に就任致しました、鳥居顯二です。

わが国における中高齢者の3大死因として、「がん」、「心臓病」、「脳血管障害（脳卒中）」があげられます。これらの疾患の原因としては、日頃の皆様方の食事、運動、喫煙歴など生活習慣と深い関係があります。また、最近では医療機器や医療技術の発展と共に、診断や治療の進歩が目覚ましく、それぞれの疾患の早期発見・早期治療が可能となってきました。

永年にわたる生活習慣と加齢によって、皆様方の体の機能には何らかの障害が出たり、予期せぬ変化が現れて来ます。このような変化を放置する事で、知らぬ間に重篤な病気になる事態をさける為には、生活改善が必要になります。これらの変化を早期に見つけるためには「自分の健康は自分で守る」努力も必要とされています。その方法の一つに健康診断があります。定期的に自分のからだの状態を確認する事で、病気の芽を早期に正確に見つけ、適切な治療を行うことで、皆様一人一人が安心して日々を過ごすことができるようになって頂く手段として活用して頂ければと思っています。

私は今までにも色々な方法で、病気を見つけるという仕事をしてきました。その経験を当施設でも生かし、皆様の变化を早期に察知し、改善のための助言をしていく事で、いつまでもお元気にご活躍して頂けるよう、スタッフ共々日々精進して参りますので、皆様のご利用をお待ちしております。

## レシピの時間 簡単レシピ

### 野菜とウィンナーのミニグラタン 具は季節の野菜を使ってもおいしいです。

#### 材料 ココット皿4個分

玉子	1個
ブロッコリー	4房
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	1/4個
ウィンナー	2本
バター	5g
パン粉	少々

#### <ホワイトソース>

小麦粉	大さじ2と1/2
バター	25g
牛乳	2カップ
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
コンソメ顆粒	小さじ1/2

#### 作り方

##### <ホワイトソースを作る>

1. 耐熱ボールに小麦粉とバターを入れ、ラップをかけずにレンジで約30秒加熱し、バターを溶かす。
2. 泡だて器でむらがないように、しっかりと混ぜる。
3. 牛乳を少しずつ加えて混ぜる。塩、こしょう、コンソメを入れ、ラップをかけずに約3分加熱する。
4. 3を取り出してよく混ぜ、鍋に移し弱火でトロミがつくまで混ぜる。

##### <グラタンを作る>

玉子は茹で、くし型に4等分に切る。  
かぼちゃは一口大に、ブロッコリーは小房に分け、レンジで1~2分加熱しておく。  
玉ねぎは薄切りに、ウィンナーは半分に切り、バターで炒める。  
ココット皿に入れ、ホワイトソースを具が隠れるくらいかけ、パン粉を散らす。



## 診療科目担当医師一覧表

			月	火	水	木	金	土
外来	9:00 ~ 12:00	内科	馬場	馬場	馬場	田口	馬場	大野
		内科	岩垣	うまさみ 馬澄	口井	口井	小島	当番医
	13:30 ~ 3:30	内科	口井	田口 (心臓病外来)	岩垣	小島	うまさみ 馬澄 (糖尿病外来)	特診(予約制)
		整形外科	岡田				井上	
	13:30 ~ 15:00	婦人科 5階			山本 or 佐々木 or 谷崎 or 松岡		粉川	
		眼科		洪 or 西川				
神経科				林				
	整形外科	岡田						
検査	9:00 ~ 12:00	胃カメラ						
	13:30 ~ 3:30	大腸ファイバー						
	11:00 ~ 14:30	心臓エコー						
	14:00 ~ 15:00	エルゴメーター						

診察担当医師は変更することがありますのでお問い合わせ下さい。

印は検査実施日

午前の診察

午後の診察

受付 8:45 ~ 11:30

受付 13:00 ~ 15:00

診察 9:00 ~ 12:00

診察 13:30 ~ 15:30

(日・祝祭日は休診、但し急患は随時)

### 無料送迎のご案内

当院では診察の際、交通手段のない方を対象にご自宅までの無料送迎を行っております。車いすの方もご利用できます。ご希望の方は、下記にお問い合わせ下さい。但し、送迎範囲があります。

主催 済生会新泉南病院

## 便秘を知って 快腸健康宣言

日時：平成23年7月22日(金)

午後2時~3時

場所：信達公民館2階

定員：30名(お申し込み順)

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

#### プログラム

14:00 健康教室 開演

【演題】

「便秘の基礎知識」

「便秘に良い食べ物の紹介」

「便秘にならない運動教室」

「便秘のこわい病気①」

「便秘のこわい病気②」

看護師

管理栄養士

理学療法士

診療放射線技師

臨床検査技師

参加無料

中武 裕美

梅田 奈浦子

手塚 尚子

高井 正史

岩崎 光博

15:00 閉会予定

参加希望の方は、お電話にてお申し込み下さい。  
お電話番号は072-480-5611



泉南医療福祉センター  
**新泉南病院**

〒590-0535 大阪府泉南郡りんくう町3-0-7  
TEL 072-480-5611 (内線) FAX 072-485-0726  
URL http://www.saiseikaisennan.jp

お問い合わせ先

済生会 新泉南病院

072-480-5618

お知らせ

・7月中旬より禁煙外来がスタートします。  
たばこを止めたいがなかなか止められない方、薬を飲んで禁煙してみませんか。興味のある方は、当院1階受付に申し出て下さい。

・子宮頸がんワクチン接種の予約受付を開始致しました。  
子宮頸がんは、定期的な子宮頸がん検診とワクチン接種で予防できます。当院で予約受付を行っております。詳しくは新泉南病院1階受付までご相談下さい。

・7月22日(金)午後2時~3時 信達公民館2階にて便秘についての健康教室を行います。皆様奮ってご参加下さい。皆様奮ってご参加下さい。