

公開医療講座『かわら版』 Vol.17

感染対策委員会より

免疫力低下に繋がる「秋バテ」にご注意を

秋は、真夏の疲労や朝晩の寒暖差から、自律神経の乱れが生じ、食欲不振や倦怠感などの不調が起きやすい時期です。内臓・体の冷えに注意し、体調を整えておきましょう。



身体を冷やさない

過度な運動

しっかり休む

冬に向けて、免疫力を高めておきましょう。

***** スタッフ紹介 *****

地域医療連携室

前田 ゆか



こんにちは。地域医療連携室の前田です。今年の4月に育児休暇を明け、医事課から異動となりました。5か月が経ち少しずつですが仕事と育児の両立の生活にも慣れてきたところです。少しでも早く地元のせたな町で、住民の方々のお力になれるよう努力していきます。よろしくお願ひ致します。

「健診」「検診」何が違うの？

検査科の金田が
担当しました



多くの場合、健診を職場あるいは自治体単位で1年に1回行われます。地域によるところがありますが7月あるいは9月ごろにスタートし11月くらいまで行われるケースが多いようです。

さて、“ケンシン”には「健診」と「検診」がありますが違いがどこにあるかご存じですか？

「健診」とは「健康診断」を略したもので言葉通り“健康であるかどうか”を確かめるために行い、病気の危険因子があるか否かを確かめる事を目的にします。そして「検診」とは“ある特定の病気にかかっているかどうか”を調べるために検査・診察を行い、チェックする事で早期に発見し早期に治療する事を目的としています。「がん検診」が検診の代表例ですが、その他にも骨粗しょう症検診や肝炎ウイルス検診などもあります。「健診」のタイミングに合わせて「検診」も加えて行うケースが多いので受診者は紛らわしいのは当然だと思います。ただ、せつかつなので違いを覚えて頂ければ今後『ケンシン』の見方も変わってくるかと思われれます。

【地域医療連携室からのお知らせ】

9月16日(木)より外来診療担当表が変更になります。

		月	火	水	木	金	土
午前	8:30~	松井	當間	片野		松井	片野(第1,3)
	10:15~	當間	松井	佐々木	片野	片野	上野(第4) 津熊(第2,5)
午後	14:00~	松井		佐々木		佐々木	
	15:30~	佐々木	佐々木	片野	當間	松井	

今月のひとさら~新米で美味しく栄養を~

今月の担当: 管理栄養士 上田 麻耶

新米の季節です。1日のエネルギーの半分は主食(糖質)で摂るのが望ましいです。美味しい新米をたくさん食べましょう!今回は枝豆を使い、たんぱく質も摂れるようにしました。

アレンジおにぎり(枝豆・塩昆布)

<材料 2人分>

- ・米……………1合
- ・枝豆……………20粒程度
- ・塩昆布……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1

<作り方>

- ①ご飯を通常の水加減で炊く。
- ②炊きたてのご飯に枝豆・塩昆布・ごま油を混ぜる。
- ③おにぎりにし、お好みで海苔を巻いたら完成!



「健診(検診)」の種類

我々が行う健診は一般健診(または法定健診)と言われることが多くすべての働く人が対象の健康診断です。

また、40歳以上74歳以下の方には特定健診(別名メタボリック健診または生活習慣病健診)、75歳以上の方には後期高齢者健診などが加えられます。さらに企業側や市区町村別でプラスα的に項目の追加やオプションとして選択してもらうケースもあるようです。先に述べた「がん検診」などが一例と言えるでしょう。当院の主な健診内容は下記を参照下さい。



〈検査結果〉についての一例



◇尿素窒素・クレアチニン・尿酸(腎機能検査)◇

腎臓の機能が悪くなると基準値より高くなる傾向を示します。また、尿酸は高くなりすぎると痛風の原因につながります。

◇HbA1c(糖代謝検査)◇

血糖値が上がっていなくても高い場合は糖尿病(予備軍含む)の疑いが出てきます。また、逆に血糖値が高めでもHbA1cが基準値内であれば糖尿病よりも一過性の高血糖を起こしてるだけかも知れません。

◇ピロリ菌抗体◇

採血で抗体があるかを調べます。抗体が陽性であればその数値によって現在ピロリ菌に感染しているか否かがある程度わかります。ピロリ菌に感染してる状態のままだと胃炎を起こす可能性があり、さらに胃がん発症リスクが他の人より高くなります。

◇便潜血◇

文字通り便に血が混じっていないかを調べます。

血が混ざった(陽性)と判断された場合は胃からの上部消化管あるいは大腸からの下部消化管出血が起きてると考えられます。胃潰瘍や痔などの良性疾患の場合もありますが、胃がんや大腸がんの可能性も出てきます。ただし、胃からの出血の場合は肛門から便として出てくるタイミングには血液の成分であるヘモグロビンが変性してこの検査では捉えられない可能性が起こります。

これに対し、下部消化管からの出血に対してはかなり鋭敏に捉え、そのため『大腸がん検診』の検査法として重要視されているのです。また1回のみ(1日のみ)で陽性を捉える事ができればいいのですが、採取のし方や出血のタイミングなどで1回目には陽性にならず2回目(2日目)に陽性となるケースもあり検出率を高めるために2回法(2日法)が推奨されています。

＜主な健診コース及びオプション＞

★健診コース★

*Aコース(一般的なもの)13,000円(税込)

①身長、体重②腹囲③視力④聴力⑤血圧⑥尿検査⑦胸部レントゲン

⑧心電図⑨血液検査

*Bコース(上記①~⑦) 7,000円(税込) *Cコース(Aコース+バリウム検査)

18,000円

★オプション検査(一例)★

*腎機能検査(尿素窒素・クレアチニン・尿酸)550円(税込)

*糖代謝検査(血糖・HbA1c)1,100円(税込)

*ピロリ菌検査(採血)500円(税込)

*便潜血(1回法)1,100円(税込) *骨密度測定(DEXA) 2,200円(税込)

年に1度は健診を受けましょう!

