

小林記念病院

健康管理センター情報誌 04

Index

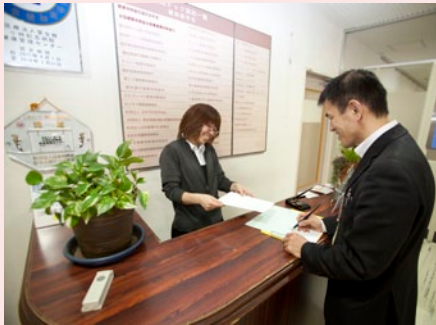
週刊文春に掲載されました	2
実績、学会統計	3
禁煙	4
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	5
特定保険指導(集団)	6
アンケートと改善	7

当センターが週刊文春に掲載されました！

『本当に信頼できる 「人間ドック」厳選リスト』



週刊文春（2012年11月8日号）の特集記事、『本当に信頼できる「人間ドック」厳選リスト』全国164施設（愛知県内8施設）の1つに当センターが選ばれました。ここでは、当センターが評価された点をご紹介します。また、健康管理センター待合・外来待合・外来リハビリ・サンウッド（病院1階食堂）・老人保健施設ひまわりに掲載雑誌を設置しておりますので、ご覧ください。



機能評価認定施設である

数ある施設の中で信頼できる人間ドック施設を選ぶひとつの基準となるのが、日本人間ドック学会の機能評価です。当センターは平成17年に初回認定を受け、現在も更新しています。機能評価認定を受けている施設は、2013年2月現在で全国289施設あります。機能評価の総合評価では、受診後のフォローアップ体制（自院や他の医療機関との連携体制及びスタッフの意識の高さ）等が高く評価されています。

健診専門医を育てる研修施設である

当センターには健診専門医がおり、さらにその専門医を育てるための研修施設に指定されています。つまり、勤務経験と技術のある医師がいる施設だということです。今回掲載された施設は、機能評価認定施設の中でも、さらにこの研修施設になっている施設です。



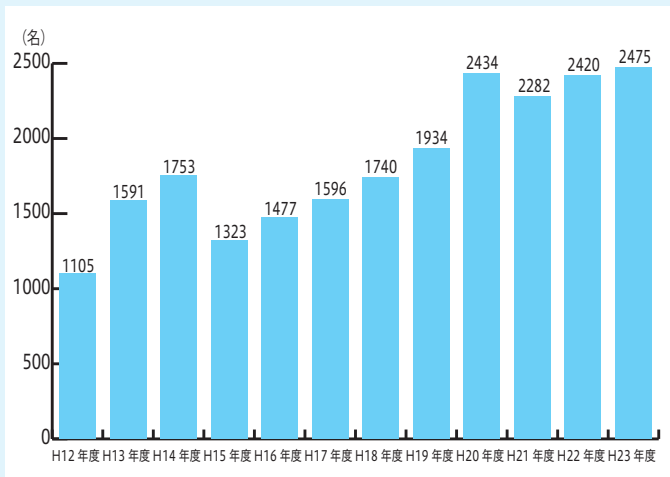
【選ばれた理由】

今後も、利用者の皆様に安心・満足いただける人間ドックを提供できるように、スタッフ一層の努力をしております。皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきますので、疑問点がございましたら、お気軽にお問合せください。

インターネットからもご予約・お問合せいただけます！
<http://www.aiseikan.or.jp/kenshin/>



■人間ドックを受けた人



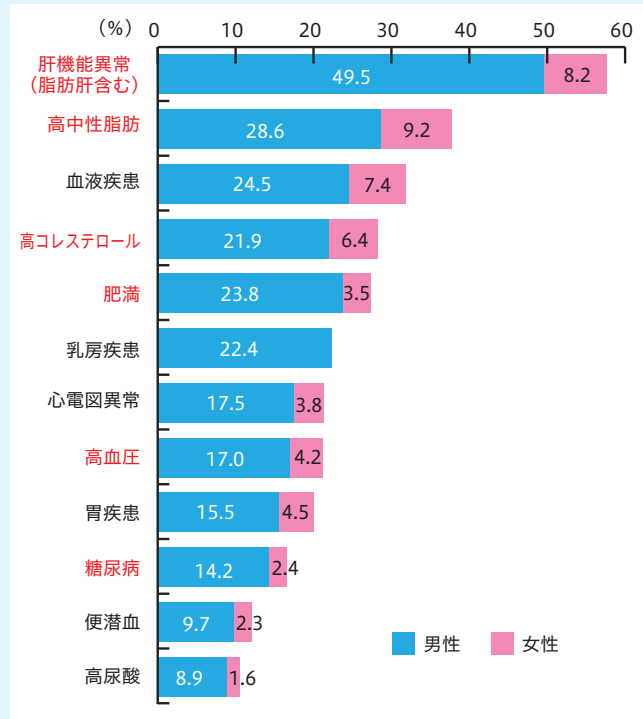
右記のグラフは当センターで受診された方の異常項目を表したものです。肝機能異常（脂肪肝含）、高中性脂肪、高コレステロール、肥満、高血圧、糖尿病などが認められた方は動脈硬化に要注意です。

動脈硬化症とは、文字どおり「動脈がかたくなる」こと。動脈がかたくなると、その特性であるしなやかさが失われるため、血液をうまく送り出せず、心臓に負担をかけてしまいます。動脈がかたくなると血管の内側がもろくなったり、せまくなったり、詰まったりします。ちょうど古い水道管が汚れて詰まったり、さびてはがれるのと同じ状態です。血管の内側がせまくなると必要な酸素、栄養がいきわたらず、臓器や組織が正しく機能しなくなります。さらに血管が詰まると臓器や組織に血液が流れず、壊死してしまうことも。またかたくなることで、血管はもろくなり破れやすくなります。当センターではオプション検査で動脈硬化を調べるために「ABI検査」と「頸動脈超音波検査」を実施しております。どちらの検査も痛みをとまわず、15分程度でできる検査です。動脈硬化が気になる方は、次回受診の際にぜひ検査してみてください。

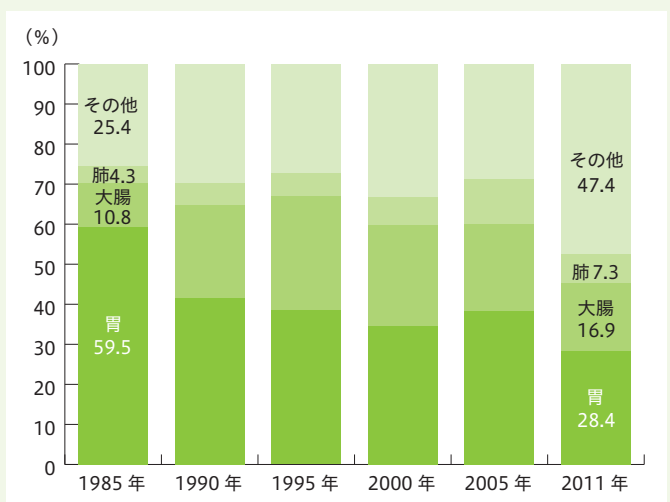
■がん発見率

年度	大腸	胃	肺	その他	発見率
15	3件	3件		すい臓1件	0.33%
16	3件	2件	1件	前立腺1件、子宮1件	0.81%
17	1件	1件	4件	乳腺2件、前立腺2件	0.38%
18	3件	4件			0.35%
19		2件	1件	乳腺2件	0.16%
20		3件		食道1件・乳腺1件 副腎1件	0.18%
21		3件	1件		0.17%
22	1件	4件	1件	肝1件、乳腺3件、 前立腺1件	0.30%
23	1件		3件	乳腺2件、甲状腺1件、 腎臓1件、胆のう1件	0.36%

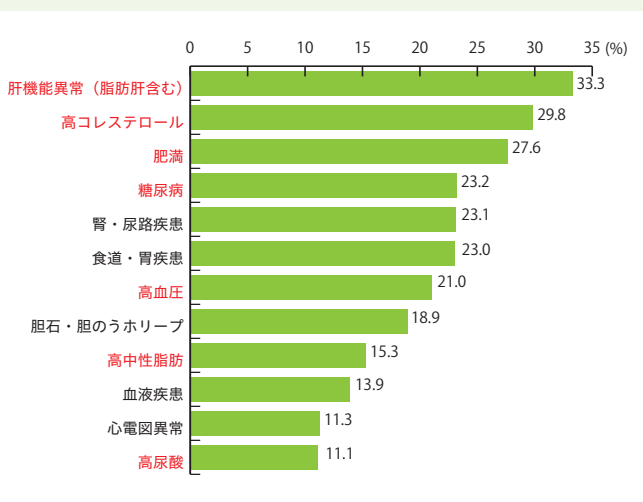
■検査項目別異常者頻度



■発見した臓器別がん経年変化



■検査項目別異常者頻度



一刻も早く禁煙しよう！

1 血液中の悪玉コレステロール、
中性脂肪が増える



2 血圧が高くなり、心拍
数が増え、心臓に負担
がかかる



糖尿病で怖いのは合併症。
ひどくなると
人工透析になることも

3 血糖値のコント
ロールにも悪影
響を与える

……などがあります。①や②はたばこを吸うことで、血管が縮まり、血圧が高くなりやすくなり、心拍数も増え、心臓に負担がかかります。それに加えて、悪玉コレステロールや中性脂肪が増え、血液どろどろになり、血の塊ができやすい状態になります。つまり、心筋梗塞、狭心症など心臓病や脳卒中にゆくゆくはなってしまう状態が体の中でできあがってしまっているということになります。

実際、たばこを吸っていない人と吸っている人を比べた心臓病、脳卒中のリスクは・・・

脳卒中 **2.17** 倍

心臓病 **4.25** 倍

大きな病気になってしまう前にぜひ禁煙しましょう！！

【たばこはさまざまな病気のもと・・・になります】
たばこを吸うと患ってしまう病気といえば、みなさん肺の病気が思い浮かびますか？
肺の病気は肺がんをはじめ、**COPD**などが世間一般で知られています。
実はたばこは肺に悪影響を及ぼす以外に、さまざまな病気のもとになります。

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

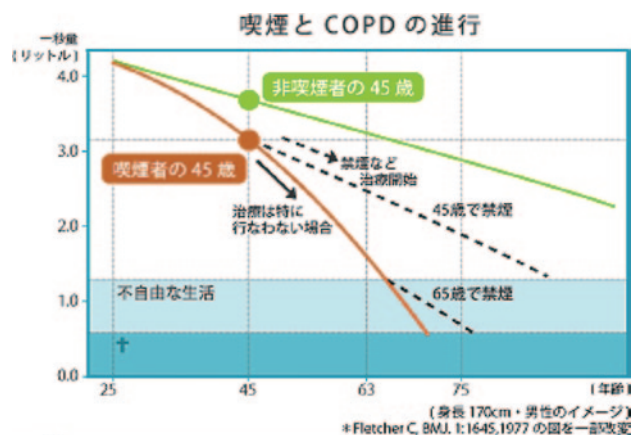
肺機能検査とは

肺は体内に酸素を取りこむ重要な器官です。しかし、気道が狭くなったり、肺胞が壊れてしまったりすると十分な呼吸ができなくなります。肺機能検査では、肺活量やはじめの一秒間に吐き出した量（一秒量）などを測定することにより、肺のはたらきや呼吸の病気がないかを調べ、肺年齢を確認することができます。

COPD とは

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）が狭くなったり、酸素の交換を行う肺（肺胞）が壊れたりして呼吸がしづらくなる病気です。

長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、『肺の生活習慣病』といわれていて、おおよそ20年以上の喫煙歴が発症の目安とされていますので、個人差はありますが40歳頃から発症してきます。



ポイント▶ 非喫煙者に比べて、喫煙者の1秒量は加齢とともに大きく低下する。

COPD の症状

だんだん病気が進行していくと、まずは坂道や階段をのぼる時に息切れするようになってきます。それを「年齢のせい」とタバコを吸い続けていると、平地でも息苦しくなるようになり、着替えや入浴でも息切れするようになってきてしまいます。

COPD は一度発症すると良くなることはありません。しかし、COPD はかなり悪化するまでは自覚症状がない病気です。自覚症状のないうちに早めに禁煙しましょう。

COPD のセルフチェック

- 階段を上ると息切れするので、ついエスカレーターなどを使ってしまう。
- 以前に比べ、坂道を上ると息切れがする。
- 同世代の人と歩いていて、自分だけ遅れてしまう。
- 重い荷物を持ったり、前かがみになると動悸や息切れがする。
- 食事をしたり、入浴したりすると息切れがする。
- 20年以上タバコを吸っている。または吸っていた。
- 風邪をひいていないのに咳や痰がでる。
- 朝起きてすぐに痰がからむことがある。
- 喉の奥からゼーゼー、ヒューヒューと音がすることがある。
- 風邪をひきやすく、治りにくい。



上のチェック項目にひとつでも当てはまる人は、早めに医療機関を受診しましょう。40歳以上でたばこを吸っている（吸っていた）人は特に注意です。当センターの人間ドック結果票には COPD 判定及び肺年齢を記載しています。一度ご確認ください。

グループ支援はじめました

特定保健指導が始まってはや5年。今年度は企業さんへ出向いて集団指導を始めました。お仕事の都合に合わせてお伺いします。いつまでも元気で楽しい生活を送れるようにお手伝いをさせていただきます。



体重を測って毎日記録を付けましょう

初回面接

毎日の生活を振り返って、改善したほうがいいことを1つ見つけましょう。ビール1缶（156kcal）を毎日控えるだけで、6カ月後には約4kg体重が減少します。職場の気の合う仲間と一緒にがんばれますよね。みんなの前で、目標を宣言して、さあ、あなたも Let's Try!



目標が決まればあとは実行あるのみ！
毎日体重を測って体重コントロールをしましょう。

2週間後面接

「2週間前決めた目標は継続できますか？つらくないですか」
6ヶ月間だけががんばって体重を減らせばいいというものではありません。あくまでも、きっかけでしかありません。そのため、つらいと感じて我慢しては続けられるはずがありません。多少の我慢はしていただくとしても、2週間続けられないような目標は、ここで変えていきましょう。



3か月後中間評価

当院管理栄養士監修の
バランス弁当の
お味はいかがですか？



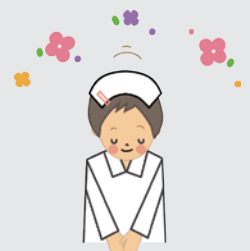
さあ、中間評価です。3ヶ月経ったところで、成果はできていますか？当院自慢の管理栄養士が考えたバランス弁当を食べながら摂取カロリーの勉強をしましょう。



6か月後最終評価

お疲れ様でした。

6ヶ月で何kg体重が減りましたか。
この調子で、来年の健診まで目標を続けましょう。次回の健診を楽しみにしてお待ちしております。



受診者アンケートと改善

【平成 24 年下期】

みなさまの貴重なご意見お待ちしております。



	要 望	改善内容
検 査	胃カメラ、鼻からできるといいと思っていた。	一日の受入れ人数に限りがありますが、経鼻内視鏡検査も実施しております。経鼻内視鏡検査はメリットもありますが、デメリットもあります。ご希望がありましたら予約時にお申し出ください。
	検尿の仕方がわからなかった。	検査用の尿の取り方は、「受診のご案内」に明記しております。今回、初めての方には「採尿方法説明書」を採尿コップに入れて送付することにしました。
	女性の先生の診察日が事前に分かるとうれしい。	予約時にご確認いただければご案内させていただきます。今後はホームページでの案内を検討します。
	乳がん健診を申し込んだ。触診が男性医師だった。上半身裸になった。その必要があったのか。触診中タオルをかけてもらえなかった。	診察では、触診と視診を実施しております。しこりによるえくぼ等は上半身服を脱いでいただき、視診で確認します。今回、マンモグラフィー検査用のケープを購入し、診察時にも使用することにしました。
結果説明	特に異常がなければ自宅に郵送でもいいのでは。	現在の自分の体の状態を知っていただき、どうしたら次の健診まで健康を維持できるのかを一緒に考える時間として、結果説明を設けています。仕事の都合でどうしても来院できない方には、ご郵送させていただきます。
設 備	検査衣のサイズが3L・4Lあるといい。前のところでは女性用で大きいサイズが合った。色で男女が分かるのでちょっと抵抗があった。	M・L・LL・3Lの4サイズを準備しております。色はサイズ別となっています。女性ロッカーにはM・L・LLサイズを、男性ロッカーにはL・LL・3Lサイズを設置するようにしました。また、設置サイズ以外の方が良い場合は、個別に検査衣をお渡しします。
そ の 他	子供を預けることができると、安心だし平日でも受診できる。	保育所を利用していただくことができます。健診ご予約時に保育所希望と申し出ていただければ、お母さんが健診を実施している間は預けていただくことができます。ホームページにも案内を載せてあります。
	ズボンの丈が短くて寒かった。	検査衣なので若干短めになっております。寒い時は靴下などを着用していただくよう、案内を強化します。待合にはひざ掛けも用意してありますのでご利用ください。また、健診時に履いていただけるようにモコモコソックスを105円で販売することにしました。
	アレルギー検査の項目が具体的に分かりにくく、オプションを受けなかった。	事前郵送資料に同封している「オプション検査のご案内」を変更しました。また、健診日にオプション検査についての詳しい説明を希望される方（問診票で希望確認）には、問診時に説明をすることにしました。
	問診記入欄の記入をもう少し分かりやすくできるのでは。	たくさんの質問があり、記入していただくことも大変多くなっています。今回、問診票記入例（案内）を作成しました。初回受診の方には、案内を同封することにしました。
	予約したときに、すぐに時間も決めてほしい。	現在は、受診者皆さんの待ち時間が最短となるように予約時間を設定しています。そのため予約時には、正確なお時間をお伝えすることを控えています。しかし、朝一番での受診希望等のご要望があれば、できるだけ希望に添える時間帯設定を指定しています。平成25年の夏にはシステム入れ替えることを予定しております。予約時に案内できるようになる予定です。

皆様から貴重なご意見、ご要望等を頂き、ありがとうございます。

皆様の意見のみでなく、スタッフからの意見も聴取し、継続的に改善努力しております。

今後も日々改善努力してまいりますので、今後共よろしくお願い申し上げます。

当センターの人間ドックの特徴

■検査内容

男性には前立腺腫瘍マーカー（PSA）・消化器系腫瘍マーカー（CEA）、女性には甲状腺のマーカー（FT4・TSH）が一日ドックの項目に含まれています。

■フォロー体制

健診当日に結果が分かるものに関しては、その日に医師から結果説明を受けることが可能です。保健師からの生活指導も実施しておりますので、日常生活における健康管理のアドバイスも受けることができます。

■限定デー

5～12月の第2土曜日を女性デーとし、受診者・医師・スタッフともに女性限定で実施しております。また、同期間中の月1回、受診者を男性限定とする男性デーも実施しております。

オプション検査のご案内

種類	検査項目	料金	内容説明	受診をお勧めする方
動脈硬化	動脈硬化検査（ABI）	¥3,150	動脈硬化（血管が弾力を失い、血液の通り道が狭くなった状態）を調べます。	・高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙、肥満などの動脈動脈硬化を促進する危険因子のある方
	頸動脈エコー検査	¥3,675		
心臓	BNP	¥1,470	血液で、心臓に負担がかかっているか、また自覚症状のない潜在的な心疾患にかかっているかを調べます。	・心電図検査で引っかかったことのある方 ・心臓が気になる方
上腹部臓器	胃セット	¥5,250	ペプシノゲン検査+ヘリコバクターピロリ抗体	・胃の調子が悪いと感じる方 ・慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍にかかったことのある方 ・血縁に胃がんの多い方 ・胃部レントゲン検査、胃内視鏡検査を実施しない方
	ヘリコバクターピロリ抗体（血液）	¥2,100	血液でヘリコバクターピロリ（ピロリ抗体）の感染の有無を調べます。（ピロリ菌は胃・十二指腸潰瘍および一部の胃がんの原因になります。）	
	ペプシノゲン検査（血液）	¥4,200	血液で血中ペプシノゲン濃度を調べます。（血中ペプシノゲン濃度は胃粘膜萎縮の程度を反映し、胃の粘膜が萎縮すると、胃がん発生の危険度が増すと考えられています。）	
	ヘリコバクターピロリ菌（便検査）	¥2,100	便でヘリコバクターピロリ（ピロリ菌）の感染の有無を調べます。	
婦人科検診	婦人科セット	¥5,250	子宮がん検査+乳がん検査（乳腺エコーまたはマンモグラフィー）	・女性の方
乳がん検診	乳腺超音波検査	¥3,150	超音波を用いて乳腺疾患を調べます。	・40歳未満の方、乳腺の発達の良い方
	マンモグラフィー	¥4,200	レントゲンを用いて乳腺疾患を調べます。	・40歳以上の方
子宮がん検診	頸部細胞診	¥4,200	子宮頸部より細胞を擦り取り、顕微鏡で観察し、がん細胞の有無を調べます。	
	HPV検査	¥3,780	細胞診検査同様、頸部より細胞を擦り取り、ヒトパピローマウイルス感染の有無を調べます。	
糖尿病	インスリン検査	¥1,260	血液で空腹時の基礎インスリン量を調べます。2型糖尿病、予備軍を調べる糖尿病負荷試験もあります。（インスリンの追加分泌等を調べます。）	

上記以外にも多種多様なオプション検査をご用意しております。実施曜日が限定される検査もありますので、気になる項目があればお問い合わせください。また、ホームページでも詳細をご覧くださいませ。

小林記念病院 健康管理センター

TEL：0566-41-6548

FAX：0566-41-0084

受付時間：月・火・水・金・土
午前8：30～午後5：30（祝・祭日を除く）

〒447-8510 碧南市新川町3-88

<http://www.aiseikan.or.jp>

eigy@aiseikan.or.jp（担当：山科）



- 小林記念病院
- 小林記念病院デイケアセンター
- しんかわヘルパーステーション
- しんかわ介護サービスセンター
- 碧南市養護老人ホーム
- 健康管理センター
- しんかわ訪問看護ステーション
- しんかわデイサービスセンター
- 老人保健施設ひまわり

