

# 小林記念病院 健康管理センター

情報誌

no.13

TAKE FREE

情報誌 第13号 2024年8月発行  
編集・発行：小林記念病院 健康管理センター

- INDEX
- 01 がん予防ガイド
  - 03 検査精度管理・アンケート報告
  - 04 新しい検査のご紹介
  - 05 保健指導だより「脂質（中性脂肪・コレステロール）とは？」



# がん予防ガイド

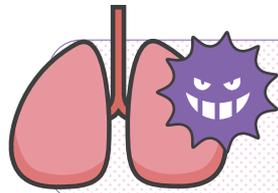
Cancer Prevention Guide

## 👉 がん死亡数1位～3位

今回は日本人のがん死亡数1～3位となる『肺がん』『大腸がん』『胃がん』の3つのがんについて解説します。

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺がん	大腸がん	胃がん	膵臓がん	肝臓がん
男性	肺がん	大腸がん	胃がん	膵臓がん	肝臓がん
女性	大腸がん	肺がん	膵臓がん	乳がん	胃がん

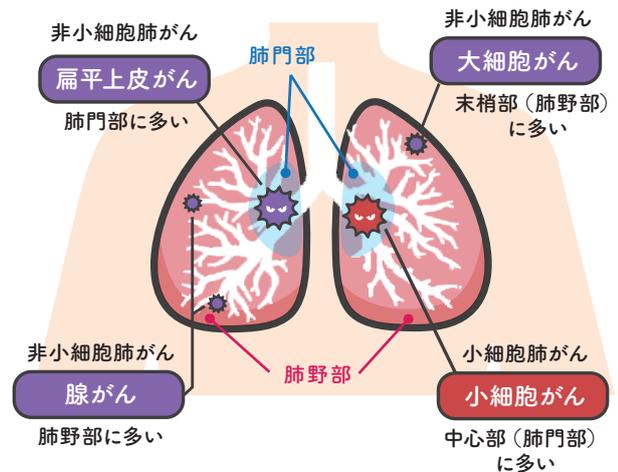
出典：厚生労働省「2022年人口動態統計（確定数）」



## 肺がん

日本人のがんによる死亡数の第1位は肺がんです。肺がんは現在も増え続けています。男性は約10人に1人、女性は約20人に1人が肺がん罹患しています。\*1

肺がんはがん細胞の形や状態から「非小細胞がん（腺がん・扁平上皮がん・大細胞がん）」と「小細胞がん」に分けられます。



## 👉 肺がんの主な要因

肺がんの主なリスク要因は**喫煙**です。喫煙者は非喫煙者と比べて肺がんになるリスクが、男性は約4.8倍、女性は3.9倍に増加します。\*2

また周囲の人がたばこの煙にさらされる、いわゆる受動喫煙者も肺がんになるリスクが倍になります。



## 👉 早期発見に有効な検査

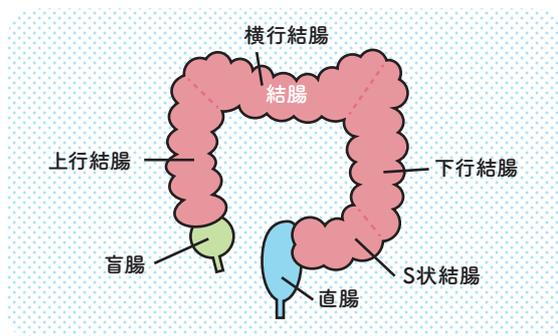
肺がん検診では胸部エックス線検査や喀痰細胞診を行います。肺がんの早期発見には胸部CT検査が有効です。特に喫煙歴が長い人は「肺ドック」により、詳しい検査を定期的に行うことをおすすめします。



## 大腸がん

大腸がんは大腸（結腸・直腸）に発生するがんで、便が長い間貯留しているS状結腸と直腸にがんがしやすいといわれています。

女性のがんによる死亡数第1位で、大腸がんにかかる方は増加傾向にあります。2022年の男女計のがんによる死亡数では胃がんを抜いて第2位になりました。<sup>※1</sup>



### 👉 大腸がんの主な要因

・運動不足 ・野菜や果物の摂取不足 ・肥満 ・飲酒など  
生活習慣の欧米化（高脂質・低繊維食）が関与していると考えられています。

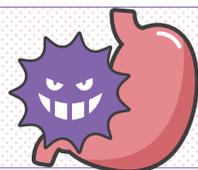
### 👉 早期発見に有効な検査

大腸がん検診では便の中に血液が混じっているかどうかを調べる「便潜血検査」が一般的に行われます。大腸にがんやポリープがあると、目で見てもわからないレベルの微量の出血が生じるため、検査で出血の痕跡を調べます。

※早期の大腸がんは無症状のことが多く、進行すると症状が出現することがあります。

代表的な症状としては血便、排便習慣の変化（便秘、下痢）、貧血、腹痛、嘔吐などがあります。

血便は痔による出血と勘違いして放置するケースがありますが、自己判断せずに医師に相談することが大切です！



## 胃がん

胃がんは胃壁の内側にある粘膜に発生します。かつて胃がんは日本人のがんによる死亡数第1位でした。早期発見・早期治療により、近年では治癒率が格段に上がり、今や「治るがん」とも言われています。<sup>※3</sup>

### 👉 胃がんの主な要因

・ヘリコバクターピロリ菌の感染 ・過度な塩分摂取 ・多量の飲酒 ・喫煙など

### 👉 早期発見に有効な検査

胃がん検診では胃バリウム検査または胃内視鏡検査を行います。40歳を過ぎたら、定期的に検査を受けましょう。

また、胃がんのリスクであるピロリ菌感染は「ヘリコバクターピロリ抗体検査（血液）」で調べることができます。

健康診断のオプションとして検査をおすすめします。当日の検査追加も可能です。

### 年に一度は検診を！

肺がん、大腸がん、胃がん検診は年に1回の受診が推奨されています。

早期発見のチャンスを逃さないために、定期的ながん検診を受けましょう！



※1 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

※2 出典：日本医師会「肺がんの原因」

※3 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（厚生労働省人口動態統計）



# 検査の精度の高さが 認められました!

今後もこの評価を維持し、  
当センターを受診される方に  
確かな検査を提供できるよう、  
日々努力をして参ります。



令和5年度の全国労働衛生  
団体連合会の精度管理調査に  
おいて胸部X線検査分野・胃X  
線検査分野において「評価A」  
を取得しました。

この精度管理調査は、健診  
施設が実施する健康診断が精  
度の高いものとなるよう、総合  
精度管理事業実施要項に基づ  
き行われる「総合精度管理事  
業」です。

※精度管理とは…検査の実手順・方法、読影結果報告にいたる一連の作業工程の中で検査の精度を適正に保つために管理をすることであり、検査値の精度が保証された結果であることを意味しています。



胸部レントゲン検査

健康診断で撮影した胸部X線画像データをもとに、当該施設の胸部X線撮影技術および読影精度について評価します。



胃X線(バリウム)検査

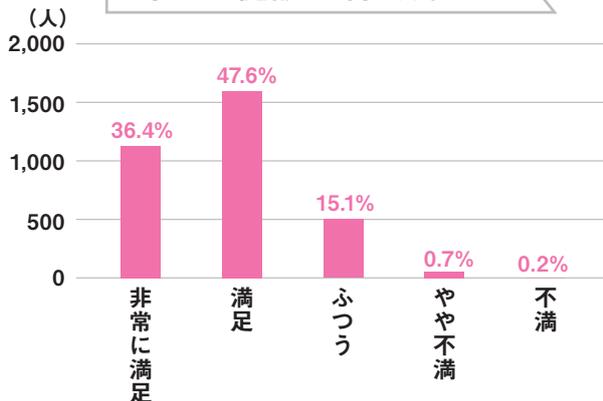
健康診断施設で撮影した胃X線検査の正常例画像データと有所見画像データおよび該当画像のスケッチをもとに、撮影技術と診断精度について評価します。

## 受診者アンケート 結果報告

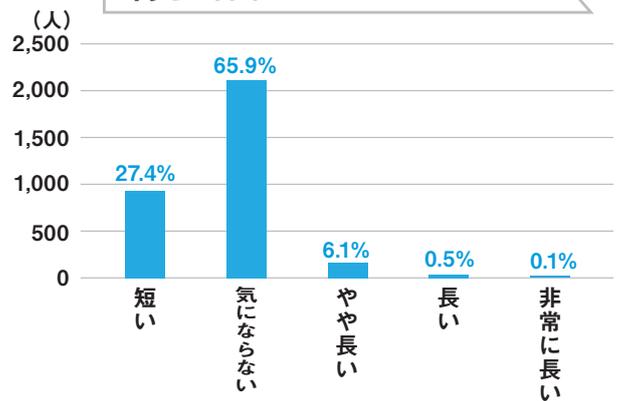
2023年5月のリニューアルオープン以降、満足度向上と質の高いサービスの提供のため、アンケート調査を実施しております。

2024年3月までに3,332名(男性1,830名、女性1,502名)の方にご協力いただきました。

### 本日の健診の満足度は?



### 待ち時間はいかがでしたか?



## 新しい検査のご紹介

# 大腸がんリスク検査・すい臓がんリスク検査が新しくなりました!

 **採血のみ**  
(短時間で検査可能)

 **検査前の薬剤投与など  
事前準備不要**

## プロトキー検査

1項目 **11,000円** (税込)

2項目同時検査の場合 **19,250円** (税込)

各がんでは特異的に増減する血中のペプチドを測定することにより、現在のがんのリスクを3段階で評価します。

現在のリスクを知ることによって、生活習慣の改善や二次検査の受診など、がんの早期発見に活用できます。

## 大腸がんリスク検査

1回の採血で、早期を含む大腸がんのリスクが確認できます。大腸がんは日本人が最も多くかかるがんです。40歳ごろから増加し始めます。初期症状がないことが多いがんですが、早期発見し治療すれば90%以上が治ると言われています。

こんな方に

- 運動不足
- 喫煙
- 肥満
- 野菜摂取が不足しがち
- 飲酒習慣がある
- いつもの健診だけでは不安
- 便潜血検査を受けていない

## すい臓がんリスク検査

すい臓がんは他のがんと比べても、5年生存率が最も低い難治のがんとして知られています。早期発見が難しく、発見時にはステージ4まで進行していることが多いことが理由のひとつです。一方で早期発見すれば生存率を高めることができます。

こんな方に

- 運動不足
- 喫煙
- 肥満
- 飲酒習慣がある
- 慢性すい炎
- 血縁者にすい臓がんの人がいる

## 皆様からのご意見 改善報告

採血後5分間、バンドをするように言われたが時計が無く時間が分からなかった。

ロビーの2か所に壁掛け時計を設置いたしました。



更衣室に紙コップが置いてあるといいな。うがいがしたいです。

更衣室内の洗面台に紙コップを設置いたしました。健診後、ご自由にお使いください。

検査着の前後がわかりにくい。

更衣室内に検査着の見本をご用意いたしました。



施設内が寒かった。上着があるなら案内が欲しかった。

ひざ掛けと上着をご用意しております。着替えの際のお声掛けや、掲示などのご案内するようにいたしました。また、冷暖房の温度調整を行いますので、お気軽にスタッフへお声掛けください。



検査の都度、名前や生年月日を何度も聞かれるのが大変。

受診者様間違いを防止するため、検査の都度お名前を確認をお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

引き続き、皆さまからいただいた貴重なご意見をもとに、さらなるサービス向上および改善に努めて参ります。

# 脂質（中性脂肪・コレステロール）とは？

～改善するにはどうしたらいいの？～

健康診断で脂質代謝の異常を指摘されていても「今のところなんともないし、このままでいいかな」と放置していませんか？  
今回は脂質についての基準値や異常となる原因、そして対策や改善ポイントについてお伝えします。

## 自分の脂質検査数値を確認してみましょう！

		医療機関へ			
		基準範囲	保健指導	生活を見直しても改善しない場合は受診	直ちに受診
LDLコレステロール	mg/dL	120未満	120以上	140以上	180以上
HDLコレステロール	mg/dL	40以上	39以下	-	-
中性脂肪（空腹時）	mg/dL	150未満	150以上	300以上	500以上

引用：厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

## コレステロールってなに？

コレステロールは血液中の脂質の一種で細胞膜やホルモン、胆汁酸を作る材料となり、私たちの生命を維持する上では欠かせないものです。2～3割が食事から吸収され、7～8割は糖や脂肪を使って肝臓など体内で合成されています。



### LDLコレステロール

肝臓から体全体にコレステロールを運ぶ作用があります。余ったコレステロールを回収できないため、血液中にたまって酸化し、動脈硬化を招くことがあるため、俗に「悪玉コレステロール」とも呼ばれています。



### HDLコレステロール

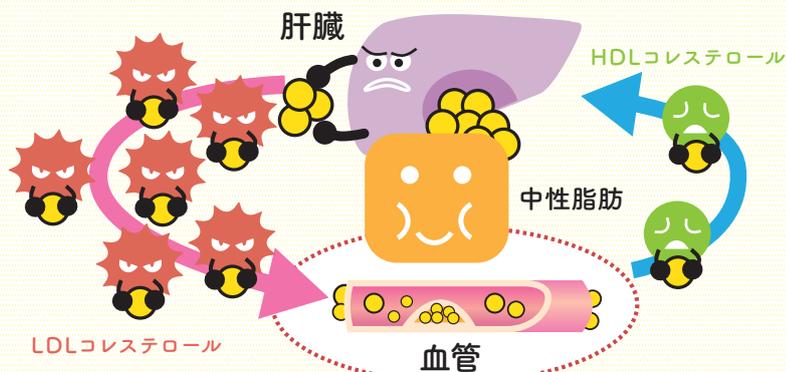
コレステロールを体の各組織から肝臓に運びます。体全体にたまった余分なコレステロールを肝臓に運ぶので「善玉コレステロール」とも呼ばれています。

## 中性脂肪ってなに？

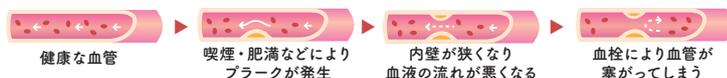
中性脂肪は身体を動かすエネルギー源として重要な役割を果たす脂質の一種です。食事から摂取する脂質のほとんどが中性脂肪で、余った中性脂肪は主に皮下脂肪や内臓脂肪に貯蔵され、必要に応じてエネルギーとして使われます。

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、肥満、喫煙が続くと・・・

中性脂肪やLDLコレステロールが増え、HDLコレステロールが減少します。それにより血管壁に塊ができやすくなります。



#### 動脈硬化の発生と進行



血管がふさがることによって**脳梗塞**や**心筋梗塞**を引き起こすことに！！

## 改善のポイント

- ◎ **体重を適正に管理しよう（BMI 18.5～25未満）**  
毎朝、体重を記録することで体重の管理ができます。
- ◎ **お肉の脂身やバターなどに含まれる脂質（飽和脂肪酸）やスナック菓子などに含まれる人工的な脂質（トランス脂肪酸）の摂取を減らそう**  
洋食にはバターや生クリーム等飽和脂肪酸が多く使われているため、和食の頻度を増やしましょう。
- ◎ **青魚などに多い脂質（不飽和脂肪酸）の摂取を増やそう**  
魚の油を落とさないように、刺身やホイル焼きがおすすめです。
- ◎ **LDLコレステロールの排出に役立つ食物繊維を積極的に摂取しよう**  
食物繊維は野菜やキノコ類、海藻類等に多く含まれています。
- ◎ **1日トータル30分の有酸素運動をしよう**  
有酸素運動にはウォーキング、ジョギング、エアロビクス、サイクリング等があります。まずは無理のない範囲で始めてみましょう。
- ◎ **お酒は適量に**  
1日の目安：ビール500ml、日本酒1合、焼酎（25度）120ml。  
女性、高齢者はこの半量が目安です。
- ◎ **禁煙しましょう**  
喫煙は肺だけでなく、血管を傷つけ動脈硬化を進行させます。なかなか自力で禁煙できない方は禁煙外来を利用しましょう。

## 食事選びのポイント！ 油の少ない料理でカロリー削減！

	とんかつ 558kcal	220kcal減	豚肉の生姜焼き 338kcal	
	唐揚げ弁当 976kcal	146kcal減	幕の内弁当 830kcal	
	天ぷらそば 459kcal	163kcal減	ざるそば 296kcal	
	鶏のからあげ(100g) 322kcal	178kcal減	焼き鳥ねぎま(100g) 144kcal	

∥ 揚げ物や生クリームを減らすだけで劇的にカロリーダウンが実現 ∥

中性脂肪とLDLコレステロールがどんなに高い状態でも自覚症状はありません。気づかないうちに動脈硬化が進行し、健康を損なう恐れがあります。放置せずに早めの対策をすることが重要です。

ぜひ、生活習慣の見直しで健康な身体づくりに取り組んでみませんか。

当センターでは保健師が常駐しております。気になること等ありましたら、お気軽にお尋ね下さい。





# 愛生館グループ事業所MAP

至名古屋

至刈谷

高浜市

安城市

## 小林記念病院

●透視センター

碧南市新川町 3-88  
電話 (0566)41-0004



## デイケアセンター

碧南市新川町 3-88  
電話 (0566)41-3000



## 健康管理センター

碧南市新川町 3-88  
電話 (0566)41-6548

## 小規模多機能 ホームひまわり ・福釜

安城市福釜町小六 75-2  
電話 (0566)92-5100



## 特別養護老人ホーム ひまわり・安城

- デイサービスひまわり・安城
- ケアプランセンターひまわり・安城
- ひよっこ保育所

安城市福釜町下山 81-1  
電話 (0566)92-0088



## 特別養護老人 ホームひまわり

- デイサービスひまわり
- 碧南市鷺林町 4-109-1  
電話 (0566)41-0865
- ケアプランセンターひまわり
- ヘルパーステーションひまわり
- 碧南市鷺林町 1-117  
電話 (0566)41-0280



## 碧南市 養護老人ホーム

碧南市鷺林町 4-109-1  
電話 (0566)41-0895



## 老人保健施設 ひまわり

碧南市三角町 1-7-1  
電話 (0566)41-0007



## 小規模多機能 ホームひまわり

碧南市三角町 1-9-2  
電話 (0566)41-0505



## 複合施設 CORRIN

- 幼保連携型認定こども園 ひまわり
- 放課後等デイサービス たいよう
- 放課後等デイサービス ひだまり
- 児童発達支援事業所 さんさん
- 高齢者デイサービス 碧カレッジ
- 地域交流サロン ハーモニーホール

碧南市大提町 1-11  
電話 (0566)45-6001



## 愛生館本部

碧南市新川町 3-95  
電話 (0566)41-7621



## しんかわ 訪問看護 ステーション

碧南市篁田町 1-17-2  
電話 (0566)41-5522



## はとぼっぼ保育所

碧南市篁田町 1-17-2  
電話 (0566)48-4348



## ベンリー ひまわり 碧南中央店

碧南市栄町 1-10  
電話 (0566)45-5845



〒447-8510 碧南市新川町 3-88  
TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543

メールアドレス [info@aiseikan.or.jp](mailto:info@aiseikan.or.jp)

ホームページ

愛生館

検索



採用  
特設サイト



YouTube



Facebook



Instagram



 **愛生館**  
AISEIKAN GROUP