

特集

人生100年時代をいきいきと!!
それなら今から健診じゃない？

みなさん、健診受けてますか？「忙しいし……」「どこも悪くないから大丈夫」……ちょっと待って！心身のメンテナンスを怠ると、病気になるたときに、逆に多くの時間や大切なものを失いかねません。
人生100年時代―健康寿命を伸ばして、いきいきと生きていきましょう。

岡谷市民の約30%は
特定健診や人間ドック
未受診!
(平成28年度市民アンケート)

28.3%

思い当たりませんか？

健診を受けない理由

- 1位「時間がない」…23.2%
- 2位「通院中」…17.7%
- 3位「受診方法を知らない」…12.3%
- 4位「費用面」…11.1%
- 5位「めんどろ」…9.5%
- 6位「必要性を感じない」…5.9%
- 7位「健康に自信がある」…3.2%
- 8位「結果が不安」…2.8%
- 9位「検査方法が不安」…2.0%
- 10位「その他」…9.5%
- 「無回答」…2.8% (平成28年度市民アンケートより)

こんな制度もあります
子どもを一時的に預かってもらえる「ファミリー・サポート・センター事業」(詳しくは市社会福祉協議会へ) や、訪問介護・看護(詳しくは介護福祉課へ)などを利用して健診を受けるのはいかがでしょうか？

気軽に聞いてみよう!
勤めている会社や各医療機関、国保・後期高齢者の人は市役所(医療保険課・健康推進課)、などへ。

補助制度もあります
40歳以上の国保や後期高齢者の人は、特定健診・基本健診が無料、35歳以上の人には人間ドックの助成あり(詳しくは医療保険課へ)。

健診センター医師インタビュー①

病気を早期発見することと予防することは、車の両輪

Q なぜ健診は大切なのでしょうか？

従来、健診というと病気の早期発見や治療に重点が置かれていました。しかし軽度の所見でも、生活習慣病予備軍という人が多くいます。

健診では、発症前にそうした兆候に気づき生活習慣を見直すこと、保健指導で本人の努力を促し継続的な健康づくりをすることを重視するため、生活習慣病の予防にも有効なのです。病気を見つけて治療することと病気の予防は車の両輪で、どちらも大切です。

Q 生活習慣病とは？

内臓脂肪の蓄積により「高血糖」「高血圧」「脂質異常症」が重複した状態をメタボリックシンド

ームといいます。この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の発病につながります。

健診結果でこうしたリスクが見られた人には、保健指導で食事・運動・禁煙を中心に生活習慣改善をサポートし、状態の改善に取り組みます。

Q 健診は生活習慣を改めるよい機会になりますね。では、岡谷市民病院の健診センターについて教えてください。

当センターは、岡谷・塩嶺両病院の健診部門を統合し、平成22年に再スタートした施設です。年間利用者数は増加を続け、平成29年度には2万5800人を超えました。

塩嶺病院の健診部門からは、検診バスを使った巡回健診事業も継承・拡大し、県内一円の巡回を行っています。

Q 健診センターの特色などありますか？

レントゲンの読影を院内の専門的な医師が行っていて、特に、マンモグラフィは専門的な組織の認定を受けた医師2人による

二重読影を行っています。

また、平成27年12月から、労働者50人以上の事業所でストレスチェックが義務化されるなど、心の健康も重視されるようになっていますが、当センターでも、心の健康の大切さに着目し、ストレスチェックに力を入れています。

現在は、メンタルヘルス法務主任者認定者など専門知識を持ったスタッフが各企業の産業医の先生と協働し、直近1年間で6000人以上のみなさんにこの検査を受けていただいています。

Q 市民のみなさんについて。



年を重ねるなか、そのときどきで心身ともにいきいきとした生活を送ることを、オプティマル・ヘルスといいます。健診によって、節目ごとに

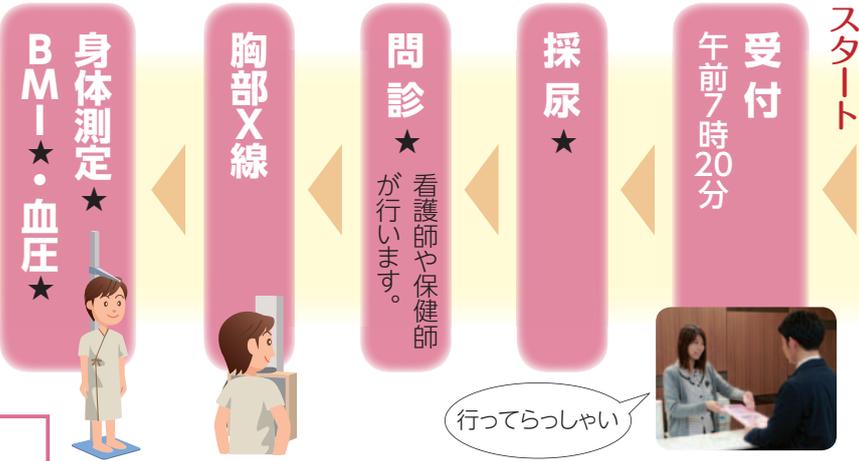
自分を振り返って健康状態をチェックできます。主治医の先生にも健診の結果を見せて相談しながら、健康長寿を実現していただければ幸いです。近年は暮らし方や食生活が変化し、生活習慣病が増加しています。ご自身のため、愛するご家族のため、年1回、人間ドックなどの健診を受診し、健康生活に役立てていただければと思います。



岡谷市民病院 健診センター 今井 寿生 医師

筑波大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て平成2年4月に岡谷市民病院に着任。岡谷市民病院健診科部長。日本外科学会認定登録医、日本人間ドック学会認定医などのほか、メンタルヘルス法務主任者の資格をもち、心の健康にも力を入れている。

※そのときの状況により、順番が変わる場合があります。



岡谷市民病院 健診センターでの 健診の流れ ～人間ドック編～



人間ドックには、40～74歳の人の受診が勧められている「特定健診」(下記参照)の検査項目が含まれています。ほかの項目も含めたさまざまな検査で、がんや生活習慣病などの病気の早期発見が可能な健診です。

特定健診とは…

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善がおもな目的の、保健指導に重きをおいた健診。内臓脂肪がつきやすい、40～74歳という年代の受診が推奨されている。
※人間ドックの項目で★印がついているものは、特定健診の必須項目

オプション検査でもっと安心

人間ドック基本メニューのほか、有料のオプション検査もあります。骨粗しょう症になりやすい女性のみなさんは骨密度検査、喫煙する人は胸部CTなど、気になる部分をチェックしてみましょう。

※オプション検査の内容は、医療機関によって異なります。



骨密度測定



内臓脂肪CT

マンモグラフィなど女性向けの検査は女性スタッフが対応します。



マンモグラフィ検査



乳腺超音波検査

市のがん検診

●市では乳がん・子宮頸がん・肺がん・胃がん・大腸がんなどの検診を実施しています。

自己負担額は、300円～2,000円くらい(肺がん検診[CT]は3,500円)。今年、ぜひ受けてみましょう。

受けてみようかな

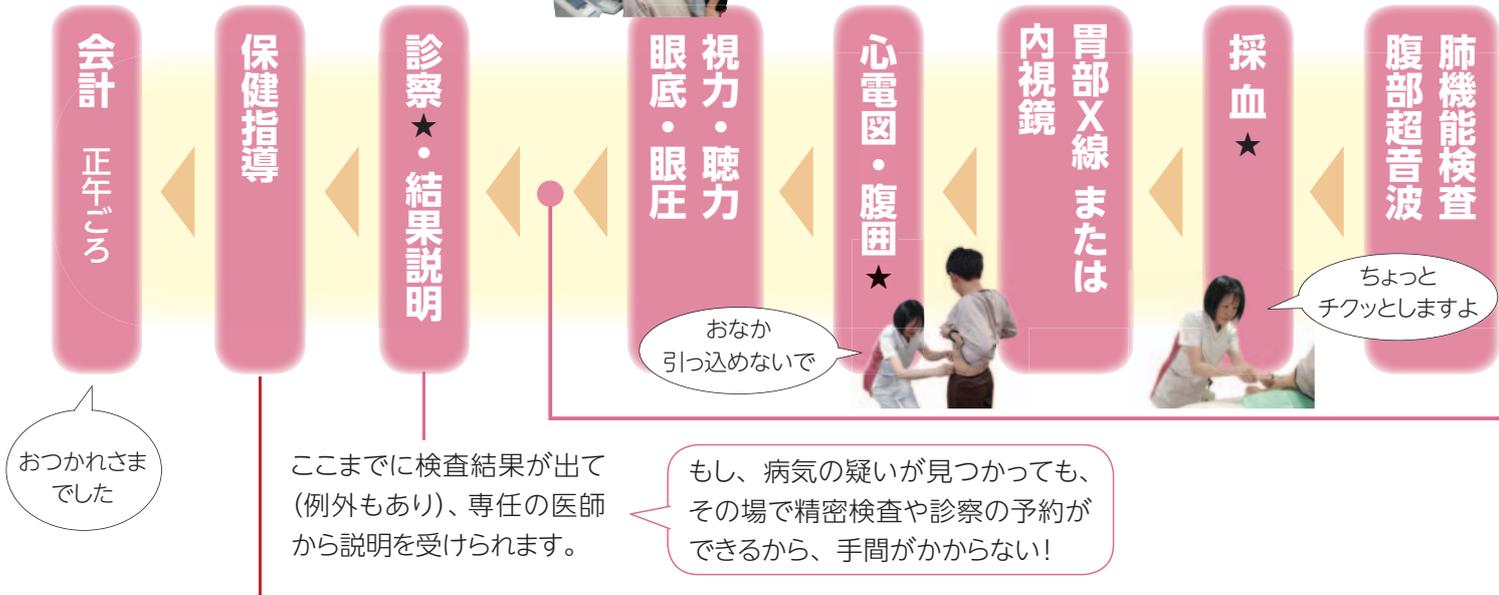


問合せ●健康推進課(内線1183)

岡谷市民病院健診センターは、昨年10月に人間ドック健診施設機能評価認定を取得しました。

➔詳しくは6ページ





おつかれさま
でした

ここまで検査結果が出て
(例外もあり)、専任の医師
から説明を受けられます。

もし、病気の疑いが見つかったら、
その場で精密検査や診察の予約が
できるから、手間がかからない！

メタボをノックアウト！

メタボリックシンドロームは、
内臓脂肪の過剰な蓄積がベ-
ースにあります。内臓脂肪を減ら
すことで、血糖・脂質・血圧な
どをまとめて改善できます。



高血糖

脂質異常症

高血圧

保健指導では、短い
時間内に、その人の生
活背景を理解し、実行
可能な改善策をいっしょ
に考える、ということを
心がけています。



岡谷市民病院
健診センター 保健師
瀬口ちなみさん

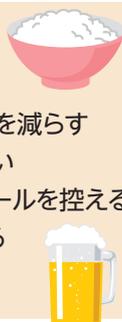
身体活動

運動だけでなく、家事や仕
事などの日常生活で体を動かす
ことも大切。



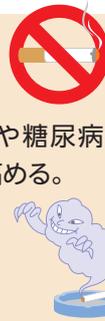
食事

- 食事の全体量を減らす
- 朝食を抜かない
- 間食やアルコールを控える
- 野菜を多くとる
- 塩分を控える



禁煙

喫煙は、メタボや糖尿病、
がんのリスクを高める。
禁煙を始めるの
に、遅すぎると
いうことはない。



コラム

若いからって油断は禁物!! がん検診を受けよう!

「まだ若いし」「周りも受けてないし…」という人、
多いかもしれません。でも、乳がんや子宮頸がんは、
若い人にも発症リスクがあるんです!

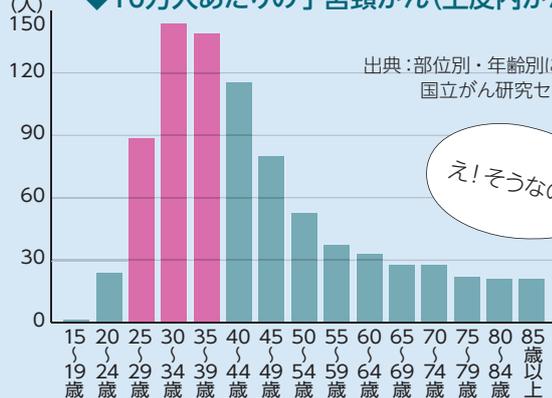
それに、乳がん・子宮頸がんは、検診による早期
発見がとくに有効ながんなのです。

☆欧米先進国の乳がん検診受診率が70%前後なの
に比べ、日本はその半分くらい (平成28年現在)。
積極的に受診しましょう!

☆子宮頸がんは、若い世代の発症も多いがんです(グ
ラフ参照)。若いうちから検診を受けていこう!

◆10万人あたりの子宮頸がん(上皮内がん含む)罹患者数
(平成26年)

出典: 部位別・年齢別にみた子宮頸がん発生率
国立がん研究センターがん情報サービス



え! そうなの?



健診センター医師インタビュー②

受診者の安心感・利便性を高め、再検査の場合もハードルを低く



岡谷市民病院 健診センター 小口 淳 医師

帝京大学医学部卒。下伊那赤十字病院副院長、諏訪湖畔病院健診センター長を経て、平成27年1月に岡谷市民病院に着任。岡谷市民病院健診科部長。総合内科専門医、血液内科専門医、人間ドック専門医などの資格を持つ。健診で異常が見つかった受診者の精査を自ら行い、その後の診療継続にも携わる。

する医療機関もたくさんあります。ただ、わたしたちは以前より第三者視点からのご意見をうかがう機会を模索していて、準備期間を経て、昨年機能評価を取得しました。人間ドック学会基準をクリアしている施設であることが明確になったといえます。

Q とくに評価された点は？

を対象として、健診当日でも内科系二次検診を主に検査・診察の予約を取るよう努めています。事前予約のため、新規の外来受診よりもずつと時間的・心理的ハードルが低くなるはずで、内科系に関しては、検査の説明や診療・治療から紹介に至るまで、わたしが責任を持って行いますので、安心感を持っていただけたと思います。禁煙を希望される人もわたしが治療します。

Q 健診センターの今後の展望について、市民のみなさんにひとこと。

院内の他診療部門や関連施設との連携をより深め、今まで以上に受診者のみなさんに満足していただけるよう邁進します。機能評価認定は単なる通過点と考えています。

Q 人間ドック健診施設機能評価認定とはどのようなものですか？

安心して健診が受けられるように日本人間ドック学会が健診施設を評価するものです。人間ドックに関わる「運営」「過程」「実績」の3分野が評価されます。「運営」は健診の体制やシステムの確認。「過程」でデータや書類の処理、健診の流れなどの業務プロセスをチェック。「実績」では診断の正確性、保健指導や精密検査の実施率などが評価されます。

Q 岡谷市民病院も認定を受けましたね。

機能評価は健診施設を格付けするものではありません。アットホームですばらしい健診を提供

当センターの常勤医師(内科と外科)2人がともに人間ドック専門医・指導医であることは、ほかの施設にはあまり見られない強みですね。また、診察から保健指導までの流れがスムーズである点に加えて、保健師による生活指導や、二次検診、禁煙外来の取り組みなども高く評価されました。

Q 二次検診とは？

健診で見つかった異常データに関し、後日外来で実施する再検査や精密検査が二次検診です。当センターでは人間ドック受診者



保健指導のようす

「病気が見つかったらこわい、健診を受ける時間がない」と考える人が多いのですが、健診で病気が発見されるのは、早期の場合がほとんどです。体調が悪くなつてから外来を受診すれば、時間も通院医療費もかかります。人間ドックであれば年1回、時間も費用も決まっています。ご自分のみならずご家族のためにも、ぜひ人間ドックを受診してほしいですね。



問合せ●岡谷市民病院 ☎23-80000

健診センター ☎23-80050(直通)