

ハイ! 健康です

Vol.154



イラスト／坂口芳枝

CONTENTS

- P.4 読んで健康+1
「心臓超音波検査
一命にも関わる心臓疾患を早期発見」
- P.5 「新任医師紹介」
- P.6 4コマまんが「元気くん」／セレクト健診／
家庭で簡単!うちトレ
- P.7 あれこれトピックス
「県内健診施設で唯一、全5項目
『優』評価」
「新しい超音波検診車
『やまびこ1号』がフル稼働!」ほか
- P.8 スタッフボイス「診療放射線技師」
お手軽!健康薬膳／クイズ&クイズ

特集 P.2~3

「選ばれる健診機関であり続けるために」

当センターでは、1978年の設立以来、予防医学専門施設として精度管理を重視し、専門スタッフの充実や医療機器の整備に取り組んでいます。日本人間ドック学会による「人間ドック健診施設機能評価」受審もその一環で、5月22日付けでVer.4認定を更新しました。



選ばれる健診機関であり続けるために

「人間ドック健診施設機能評価Ver.4」認定を更新！

当センターは、1978年の設立以来、40数年に渡り予防医学専門施設として精度管理を重視し、専門スタッフの充実や医療機器の整備に取り組んでいます。そうした取り組みの一つが、日本人間ドック学会による「人間ドック健診施設機能評価」です。書類審査、訪問調査、機能評価委員会の審議を経て、令和3年5月22日付けで認定を更新しました。

審査を実施する日本人間ドック学会では、「安心して受けていただける人間ドックとはどういうものか」について、以下の4つのポイントを掲げています。



県内での
認定は
5施設のみ
(令和3年9月現在)



Point 2

当日に医師から結果の説明があるか



当センターでは人間ドック当日、血液データや画像を確認しながら結果の説明を行っています。精密検査が必要な場合は、受診先の相談等にも応じています。

Point 1

安全で正確な検査であるか

当センターの人間ドックは、事前に郵送した健康調査票に自覚症状や治療中の病気、過去の治療歴、生活習慣をご記入いただき、さらに当日の問診で詳細な内容を確認します。問診は、当日の検査を安全に行うためにとても重要です。加えて、各検査部門や画像診断、医師面談での重要な情報となり、当日の結果にも反映されます。各検査とも、第三者機関による認定を取得し、さまざまな認定試験をクリアした専門スタッフがあたります。

Point 4

受けた後のフォローがあるか

人間ドックは受けたあと、が大切です。当センターでは精密検査が必要な方には専門医を、再検査が必要な方は主治医へ、主治医をお持ちでない方にはセンターの再検査外来をご紹介しています。また、精密検査が必要な方で医療機関の受診を確認できない場合、ご本人に2カ月後、6カ月後に文書で再度受診のお勧めを行っています。

Point 3

保健指導(生活のアドバイス)があるか



栄養指導の様子

当センターでは医師の結果説明後に、保健・栄養指導を行っています。保健師・看護師・管理栄養士・運動指導士が、当日の結果や生活習慣等の情報を基に、結果の改善や健康増進等、一人一人の目的に応じたアドバイスを実施します。

人間ドック健診施設機能評価とは

健診施設の第三者評価を行うことにより、施設の質向上および受診者に安心して健診を受けてもらうことを目的としたものです。第三者である調査者が、施設から提出される多数のデータや記録をチェックするだけでなく、実際の受診者と同じ動線に沿って施設内を調査し、厳しく審査します。

当センターの評価結果について、詳しくは「日本人間ドック学会」のHPをご覧ください。



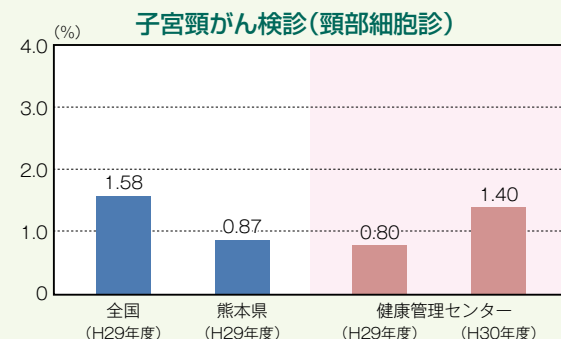
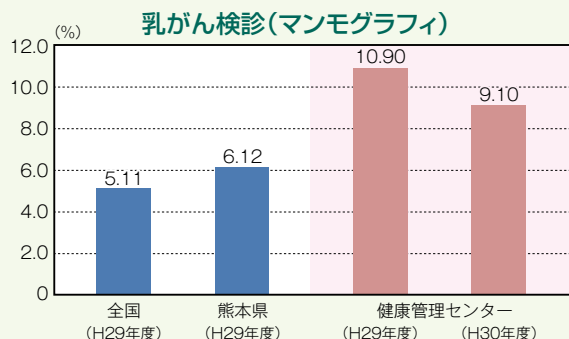
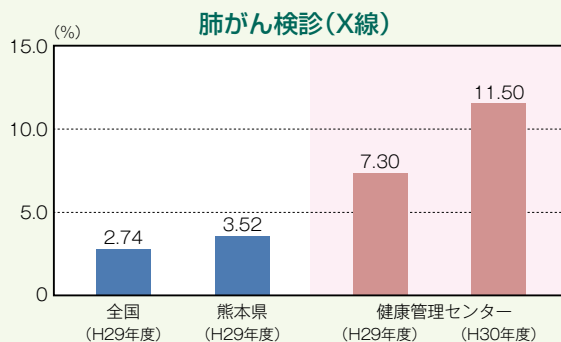
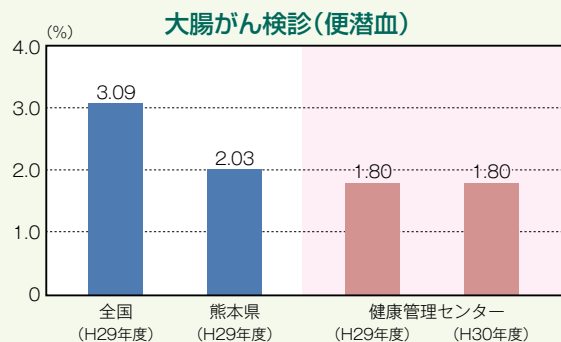
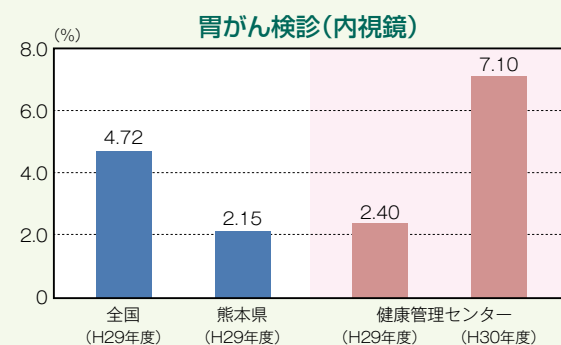
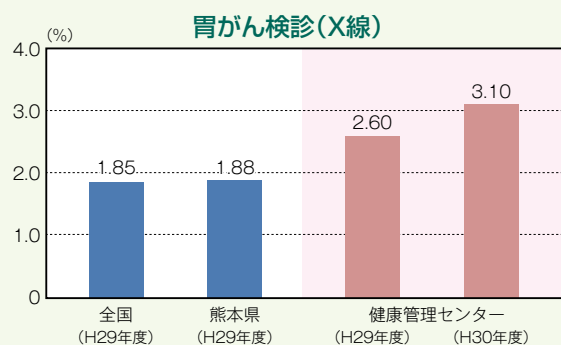
胃がん・肺がん・乳がん検診で全国平均を大きく上回る適中度！

下の表は、当センターの精度管理実績を表したものです。「陽性反応適中度」とは、精密検査が必要と判定された人のうち、実際にがんが発見された人の割合です。特に胃がん・肺がん・乳がん検診において全国平均を大きく上回っています。

■ 当センターにおける市町村がん検診のプロセス指標[H30年度]

がん検診種類	要精検率(許容値)	精検受診率(許容値)	がん発見率(許容値)	陽性反応適中度(許容値)
胃がん検診(X線)	4.3%(11.0%以下)	88.7%(70%以上)	0.13%(0.11%以上)	3.1%(1.0%以上)
胃がん検診(内視鏡)	4.0%	97.3%	0.28%	7.1%
大腸がん検診(便潜血)	4.5%(7.0%以下)	82.1%(70%以上)	0.08%(0.13%以上)	1.8%(1.9%以上)
肺がん検診(X線)	0.6%(3.0%以下)	93.1%(70%以上)	0.07%(0.03%以上)	11.5%(1.3%以上)
乳がん検診(マンモグラフィ)	2.6%(11.0%以下)	95.1%(80%以上)	0.24%(0.23%以上)	9.1%(2.5%以上)
子宮頸がん検診(頸部細胞診)	0.6%(1.4%以下)	94.6%(70%以上)	0.01%(0.05%以上)	1.4%(4.0%以上)

当センターと全国・県の陽性反応適中度の比較



【参考資料：国立がん研究センターがん情報サービスがん登録・統計】

昨年来続くコロナ禍は、私たちに改めて"健康"と"日常"の大切さを痛感させるものでした。そうした中、当センターも施設内の感染症予防対策はもちろん、一段と高まる皆様の健康へのニーズにお応えするため、検査精度向上を始めとするさまざまな取り組みを実施しています。今後も「選ばれる健診機関」であり続けるために日々努力・研鑽を重ねてまいります。

心臓超音波検査

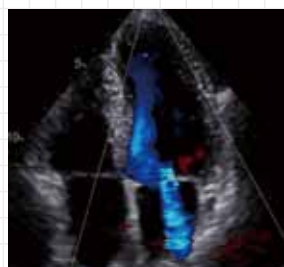
命にも関わる心臓疾患を早期発見

どんなことが分かるの？

「心臓超音波検査」とは、体表面(胸部)にプローブ※を当て、超音波を心臓に向けて送信し、反射してきた波を分析して画像化する検査です。その画像を用いて生体内の構造や血液の流れなどを調べることができます。画像を見ながら心臓の大きさ(心室や心房の拡大や心室壁の肥厚)、心臓の動き、心臓の筋肉や弁の状態、血液の流れなどを細かく観察することで、**虚血性心疾患**や**心筋症**など、さまざまな心臓病の評価が可能です。また、弁の動きや狭窄、逆流の度合いなどから、心臓弁膜症の重症度や先天性疾患の診断も可能です。

検査方法はベッドに左向きに横になっていただき、プローブを肋骨の隙間に沿うように当てて行います。検査時間は約20分程度です。

※…超音波検査の際に、受診者の体に当て超音波を出す機器



僧帽弁閉鎖不全



大動脈弁閉鎖不全症

こんな方にお勧めします！

- 日ごろ動悸や息切れなどの症状が気になる方
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症の既往のある方
- 心雑音の指摘のある方

近頃
なんだか
体がだるい…



心臓超音波検査を受診するには

人間ドックのオプション検査として受診することができます(祝日を除く月～金曜のみ)。原則は「事前予約制」ですが、空き状況によっては当日追加も可能です。「心臓の症状が気になるけれど、専門病院受診は迷っている」という方、人間ドック受診の際に検査を追加されてはいかがでしょうか？

2日ドックの方

心臓超音波 ……………8,800円(税込)

※結果報告は2日目の面談時に行います

1日ドックの方

心臓・血管セット ……………15,950円(税込)

※心臓超音波、頸動脈超音波、血圧脈波、負荷心電図のセットです。結果は後日お知らせします



過去の経験と知識を生かし 質の高い医療の提供を



診療部
みやま ゆみ 医師
宮山 祐美子

昨 年度は非常勤として、今年度からは常勤医として当センターに勤務しています。これまでは、主に熊本市内の医療機関で消化器内科、代謝内科、一般内科診療を行ってきました。特に、約11年間勤めていた前職場では、年間6000件を超える上下部内視鏡検査を実施していましたが、私もその約半数近くに携わり、たくさん症例を診てきました。そういう経験と知識を生かし、質の高い医療を提供できるように尽力してまいります。

技術が進歩しても大切なのは 受診者への丁寧な説明

当センターの診療業務では生活習慣病についてお話しすることが多いのですが、私たち内視鏡医は度々悪性疾患に遭遇します。消化器がんは悪性疾患の中でも頻度が高く、インターネットなどで得られる情報も豊富にあるために、受診者の中にも高い専門知識を有する方が多くなりました。また、近年は内視鏡の分野でもAI機器が導入されるなど、技術の進歩には目を見張るものがあります。

しかし、実際に病気の診断や説明するのは私たちであり、お一人お一人に時間をかけて丁寧にお話する必要があります。インターネット、AIの時代だからこそ求められる専門知識と、配慮ある対応を目指していきたいと思います。

急性期から予防医療へ 受診者の健康づくりの一助に



診療部
なり た やすこ 医師
成田 泰子

昨 年7月から当センターに勤務しています。自治医科大学を卒業後、離島や山間部で4年間にわたってへき地医療に携わりました。その後外科へ進み、11年間、主に急性期病院で診療してきました。これまでの臨床の経験を生かし、予防医療の分野で皆様のお役に立てればと思います。

**自身のジム通いで改めて
健康の大切さを実感**

以前は仕事の忙しさにかまけて運動らしい運動もできていませんでしたが、体力の衰えを感じて数年前からジム通

いを始めました。それから徐々に筋力・体力ともについてきて、仕事も家事も楽になせるようになったことで、改めて運動や健康の大切さを実感しています。趣味はフラダンスで、イベントやボランティアに参加して仲間と笑顔で踊るのが楽しみでした。早くコロナが落ち着き、以前のような日常が戻ってくることを祈っています。

当センターでは、健康診断の診察や人間ドック後の面談、消化管内視鏡検査などに携わっています。日本人に多い胃がんの予防には、ピロリ菌の除菌治療が有効です。治療は特定の薬(胃薬と抗生物質2剤)を1週間内服します。まだ未検査の方は、ぜひ一度、検査をご検討ください。今後皆様健康づくりの一助となるよう力を尽くしたいと思いますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



セレクト健診

— 気になる検査だけ選んで受診! —

当センターでは、受診者の声にできる限りお応えするため、健診や人間ドックで人気のあるオプション検査を個別でも受診できる「セレクト健診」を実施しています。予約制なので、待ち時間も少なく受診することができます。

例えば女性の場合、女性にお勧めのさまざまな検査(子宮頸部細胞診、マンモグラフィ、乳房超音波、甲状腺超音波+血液、骨密度など)の中から、自分に必要な検査を受診してみませんか? 組み合わせや日程等についてもお気軽にご相談ください!

なお、検査結果は後日郵送にてお知らせします。また、すでに自覚症状がある方は、医療機関受診をお勧めします。

セレクト健診の検査項目

- 頭部MRI+MRA
- 胸部CT
- 内臓脂肪CT
- 甲状腺超音波+血液
- 頸動脈超音波
- マンモグラフィ+乳房超音波
- マンモグラフィ
- 乳房超音波
- 骨密度
- 腹部超音波
- 子宮頸部細胞診
※別途HPV検査を追加できます
- 経腔超音波

お問い合わせ・ご予約

健診予約係／☎096-387-6710
受付時間／平日9:00~16:00

セレクト健診に関する詳しい情報はコチラ!



胸と背中の“タオルストレッチ”で肩周りの柔軟性アップ!



※立った姿勢や椅子に座ったままでもできます

ポイント

「呼吸を止めない」「反動をつけない」
「正しい姿勢で行う」の3つを心掛け、
胸、背中、肩甲骨周りの筋肉を意識しましょう。

- ① 背中のストレッチは、床にあぐらをかいて座り、タオルを肩幅に持つ。腕を前に伸ばしながらへそを覗き込むように背中を丸める。
- ② 胸のストレッチは、タオルを肩幅か、やや広めに後ろ手で持つ。高さは床の上辺りにし、視線はやや上に向ける。肩甲骨を寄せ、肘を伸ばしたまま胸を張り、徐々に腕を上げていく。
- ③ それぞれの動きを、筋が気持ちよく伸びていることを感じながら10〜20秒程度行う。



家庭で簡単!

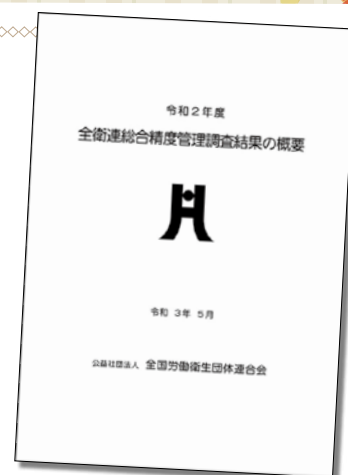
うちトレ

タオルストレッチは肩関節の可動域が広がり、肩甲骨周りの柔軟性向上につながります。また、可動域が広がると血流が良くなり、肩こりがある人にも効果的。デスクワークの合間の気分転換や、体が温まっているお風呂上りなどに毎日続けてみましょう。

県内健診施設で唯一、全5項目「優」評価

全国労働衛生団体連合会が主催する「令和2年度総合精度管理調査」において、「労働衛生検査」「臨床検査」「胸部X線検査」「腹部超音波検査」「胃X線検査」の全5項目で最高評価の“優”を取得しました。当センターは毎年、外部団体による精度管理調査を実施し、質の高い検査を提供できるように努めています。今後も、各種検査で高い精度を維持できるよう、全職員を挙げて取り組んでまいります。

全5項目での“優”評価は、県内で唯一。調査結果を知りたい方は、右記QRコードを読み込んで「令和2年度総合精度管理調査結果の概要」をご覧ください。



新しい超音波検診車 「やまびこ1号」がフル稼働！

超音波検診車「やまびこ1号」を、このたび安全性能・省エネ性能ともに向上した最新車両に更新しました。

導入に先立ち、6月に健軍神社でお祓いを行い、現在は各地域や事業所での健診業務でフル稼働中です。当センターでは、年間4万件超の施設外超音波検査(腹部・乳房・甲状腺・頸動脈)を実施しており、それを8台の検診車で分担しています。新しくなった超音波検診車で、これからもたくさんの地域や職場にお邪魔します！



健軍神社でお祓いを受ける新しい「やまびこ1号」

withコロナでも 安全・安心のがん検診を提供 ～受診控えは、がん発見の遅れにも～

今年3月に、日本対がん協会が発表したデータによると、2020年に実施した5つのがん検診(胃、肺、大腸、乳、子宮)の受診者数は、前年に比べ約30%減少しました。この数字は、わが国全体で少なくとも1万人以上のがんが未発見になっている可能性を示唆しています。大幅な減少の原因として、新型コロナウイルス感染を恐れての受診の先送りが考えられます。

こうした“受診控え”の結果、進行がんとなり、治療の選択肢を狭めてしまうことになりかねません。当センターでは、8団体(※)合同マニュアル「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」を遵守し、感染拡大防止対策を徹底していますので、安心して定期的にご受診ください。

※(一社)日本総合健診医学会、(公社)日本人間ドック学会、(公財)結核予防会、(公社)全国労働衛生団体連合会、(公財)日本対がん協会、(公社)全日本病院協会、(一社)日本病院会、(公財)予防医学事業中央会

電子書籍が無料で読み放題

昨年来の新型コロナウイルス感染拡大に伴い、接触感染防止のため館内の雑誌等を撤去しておりましたが、6月から電子雑誌・コミック読み放題サービスをご利用いただけるようになりました。館内のWi-Fiに接続し、QRコードを読み取ってアクセスするだけで、人気雑誌140誌、旅行雑誌100冊、マンガ20,000冊以上が無料で読み放題となります。受診の際の待ち時間や休憩時間に、ぜひご利用ください。



専門知識を生かして高精度の検査を提供

取得資格

- 放射線管理士(公益社団法人日本診療放射線技師会)
- 放射線機器管理士(公益社団法人日本診療放射線技師会)
- 第1種放射線取扱主任者(原子力規制委員会)
- 肺がんCT検診認定技師(肺がんCT検診認定機構)
- 胃がん検診専門技師(消化器がん検診学会)
- 胃がんX線検診技術部門B資格検定
(NPO法人日本消化器がん検診精度管理評価機構)
- 胃がんX線検診読影部門B資格検定
(NPO法人日本消化器がん検診精度管理評価機構)
- 検診マンモグラフィ撮影認定放射線技師
(日本乳がん検診精度管理中央機構)

診療放射線技師 ^{なかしま} 中島 ^{よしこ} 佳子

私たちは、受診される皆様に、安心・安全かつ高精度の検査を提供するために、日々努力を重ねています。そうした取り組みの一つが資格取得です。私自身もセンターでの業務の傍ら、これまでに左記の資格を取得し、現在も自己研鑽に励んでいます。



STAFF VOICE
スタッフ・ボイス



放射線管理士が、検診車を含む全てのX線撮影室で、定期的に室外への放射線漏洩がないかを測定・確認しています

このように当センターでは、スタッフの日ごろの研鑽の積み重ねによって、非常に精度の高い検査を提供しています。今回紹介した胸部CT検査以外の検査も、すべて自信を持ってお勧めできるものばかりです。皆様の受診を心よりお待ちしております。

被ばく線量はガイドラインの1/5以下
検査ごとの認定資格はもちろん、放射線管理士の資格を生かし、被ばく低減に力を入れています。特に、胸部CT検査では、日本診療放射線技師会が定める医療被ばくガイドラインと比べても、1/5以下の線量で撮影しています。撮影した画像は、肺がんCT検診認定技師が確認。病変部分についてより分かりやすい画像を新たに作成し、医師の読影に送ります。結果は、CT検診認定医師の資格を持つ専門医2名によるダブル読影を行って判定しています。



3名様にレシピ集「元気ごはん」をプレゼント!

Q 日本人間ドック学会が行っている全国の健診施設の第三者評価の名称は?

[答え]

人間ドック

機能評価

クイズ正解者の中から抽選で、3名様にレシピ集「元気ごはん」を進呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかで応募ください。ヒントは2ページにあります。なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって替えさせていただきます。

締切/12月24日(金)必着

宛先/〒861-8528(住所不要)

日赤熊本健康管理センター

ハイ健康です「クイズ」係

FAX/096(387)8278

E-mailアドレス/kikaku@kenkan.gr.jp

「いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません」

お手軽! 健康 薬膳

皮付き加熱でジャガイモのおいしさ丸ごと味わいましょう!

ジャーマンポテト

[1人当たり 100kcal/食塩相当量 0.5g]

材料(2人分)

ジャガイモ 100g
玉ねぎ 40g
ベーコン 20g
オリーブ油 小さじ1
にんにく(みじん切り) 適宜
塩 3つまみ
黒粒こしょう 適宜
パセリ(みじん切り) 適宜

●作り方

- ① ジャガイモはよく洗い、芽を取り除いてラップにつつみ、電子レンジで加熱する(600W・3〜4分)。粗熱がとれたら皮をむき、一口大に切る(皮付きのままでもOK)。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ③ ②に2〜3cm角に切った玉ねぎと7mm幅に切ったベーコンを入れて炒め、塩・黒粒こしょうで調味し、さらに①を入れて炒め合わせる。
- ④ ③を器に盛り、パセリを散らす。



夏のドック食・昼食の献立

八穀ごはん、夏野菜のコンソメスープ、
タンドリーポークカレー、白身魚のチーズフライ、
旬菜サラダ生姜ドレッシング、ジャーマンポテト、
ミルクココアゼリー

