



日本赤十字社

2026
Summer
TAKE FREE

あしたの自分に胸張って

ハイ！健康です

Health for All, All for Health

特集 大腸検査の新しい選択肢

全大腸CT検査 のススメ



「ゼロ」から始める健康応援メディア

カラダにブライイチ

「全大腸CTの有益性」

健康を支える職員紹介
オン・オフ

夏のクッキングノート

健管ニュースレター

ハートラちゃんが行く！
くまもと元気探訪

ウチトレ／プレゼントコーナー

VOL.
168

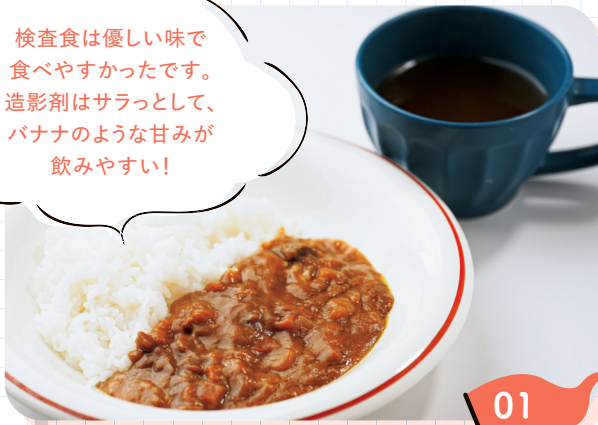
初挑戦で
ちょっと
ドキドキ!



体験したのは…

- 盛島 由貴さん
- 43歳
 - 事業推進課
 - 趣味はゴルフ

検査食は優しい味で
食べやすかったです。
造影剤はサラッとして、
バナナのような甘みが
飲みやすい!



01

前日の準備

- 検査食を朝昼晩の3食摂ります。
- 毎食後に大腸CT用経口造影剤(コロンフォート)を1本(32mL)飲みます。
- 食物アレルギーがある方は消化のよい一般食で代用

腸管洗浄剤は
濃いめの
スポーツドリンク
みたいでした。



02

人間ドック当日

- 朝食は食べずにセンターへ。※水のみOK
- 2日人間ドックの各検査を実施。
- 検査前準備/10:30頃から腸管洗浄剤を服用。紙コップ1杯程度(160mL)と少なく、約30分かけて500mLの水と交互にゆっくり飲みます。
- 1~2回の排便で撮影可能な状態になります。全大腸内視鏡検査のような完全な便の透明化は不要です。

全大腸CT検査のススメ

2日人間ドックに 全大腸CT+胸部CTコース新設!

大腸がんは、男女問わず罹患数・死亡原因ともに上位に位置するがんです。そのため、定期的な検診受診による早期発見がとても重要です。しかし、「大腸検査は大変そう」「時間がかかる」といった理由で受診をためらう方が少なくありません。そこで当センターでは、受診のしやすさと検査精度の両立を目指し、「全大腸CT検査」を導入。2日人間ドック「全大腸CT+胸部CTコース」として新設しました。

今回は、当センター職員が全大腸CT検査を体験し、実際の流れや感想を交えながらご紹介します。

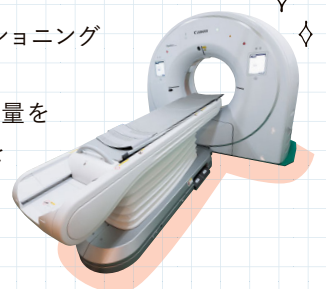
全大腸CT検査の特徴

肛門から炭酸ガスを注入してCT撮影を行い、CT画像を元に3D画像を作成、診断します。大腸全体を確認できる上、検査時間が短く、身体への負担や苦痛が少ない検査方法です。6mm以上のポリープなどを対象に、3D画像や仮想内視鏡像を用いて評価します。なお、詳しい検査が必要と判断された場合は専門医へご紹介いたします。

【わかる病変】大腸がん、大腸ポリープ、大腸憩室など

CTの進化 AI技術でより効率的・安全な検査へ

- 撮影対象部位の自動ポジショニング機能で検査時間の短縮。
- 体格・部位に応じて放射線量を自動で最適化し、被ばく量を最小限に抑制。



DOCK SCHEDULE

全大腸CT+胸部CTコースの流れ

1 日目	8:00~	受付 ・血圧、採血、問診 ・安静心電図 ・全大腸CT検査説明
	10:30~	全大腸CT検査前準備 ・前処置、腸管洗浄剤服用
	12:30~	腹部超音波
	13:00~	胸部CT・全大腸CT
2 日目	14:00~	胃内視鏡検査
	8:00~	更衣→検査フロアへ ・体組成測定などの各検査 ・医師面談/保健・栄養相談
	10:30~	昼食(日赤健康薬膳) ・甲状腺超音波 ・結果報告書お渡し ※
	12:00	終了

※全大腸CT検査の結果は後日郵送



撮影は平均
約15分

CT検査撮影

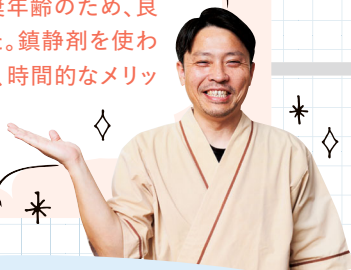
- ・CT室で胃腸の動きを抑える鎮痙剤(ちんけいざい)を腕に注射します。
 - ・CT装置の寝台に横になり、肛門から数cmチューブを挿入し、炭酸ガスを注入して大腸を膨らませます。
 - ・撮影はうつ伏せ→仰向けの2体位で行い、それぞれ8秒くらい息を止めます。撮影が終わるとチューブはすぐに抜去して検査終了。
 - ・内視鏡室に移動して胃内視鏡検査を行い、1日目は終了です。
- 検査後は胃腸にやさしい野菜スープを提供します

04

検査結果について

- ・CT撮影後、断層像、立体的な3D画像、そして内視鏡のように腸の中を観察できる仮想内視鏡像を組み合わせて評価します。
- ・結果は後日、画像付き報告書としてお届け。必要に応じて医師が直接ご説明します。

初めての全大腸検査でしたがほぼ痛みがなく、心理的な負担も小さかったです。40代は大腸検査の推奨年齢のため、良いきっかけになりました。鎮静剤を使わないため休憩もいらず、時間的なメリットも大きかったです。



POINT

診療放射線技師が腹圧などの状態を確認しながら無理のない体勢をサポートしてくれます。炭酸ガスは大腸からすばやく吸収されるので、腹部の張りは終了後すぐに解消しましたよ!



指示された体勢でCTへ!

苦痛が少ない大腸検査の新しい選択肢

全大腸CT+胸部CTコース 通所 93,500円 宿泊 99,000円

- ♥おすすめしたい方 ※料金は全て税込表示
- ☑40歳以上で全大腸検査を受けたことがない方
 - ☑大腸内視鏡検査に不安や苦手意識がある方
 - ☑前回の全大腸検査から3年以上経過している方
 - ☑ご家族に大腸がんの既往がある方

ご負担を考慮し、下記の方は受けることができません

- バリウムアレルギーがある方
- 80歳以上の方
- 腎不全、インスリン治療中の方

※心臓、脳、大腸等の病気で治療中の方は事前にご相談ください。

検査の詳細は
パンフレット
9ページを
ご覧ください



NEW 4月から新規オプション検査も加わりました

NT-pro BNP 心不全の有無や重症度を評価するために用いる血液検査です。心臓に負担がかかる
1,980円 と血液中に分泌されるホルモンを調べます。

推定1日食塩摂取量 尿中ナトリウムとクレアチニン測定値から1日の食塩摂取量を推定します。
1,100円



「知る」ことは健康な体を「作る」こと



カラダにプライチ

今回のテーマ

全大腸CTの有益性

INTERVIEW
第二放射線課
人間ドック放射線係長
診療放射線技師
川上 博則



高まる大腸がん検診への期待

大腸がんは早期がんの段階では自覚症状がほとんどありませんが、早く発見できれば治療の可能性は大きく向上します。このような背景のなか、より受診しやすく、継続しやすい全大腸CT検査は、身体的・時間的負担を抑えながら大腸全体を評価できる検査として注目されています。



導入した目的は「多くの方に全大腸の検査を受けていただくこと」。大腸検査の選択肢として、全大腸CT検査の役割は広がっていくと考えます。

CTの進歩によるメリット

近年のCT技術は大きく進化しています。高性能化した装置に加え、ディープラーニングを活用した画像再構成技術により、低放射線量でもノイズの少ない鮮明な画像が得られるようになりました。撮影時間の短縮、位置合わせの自動化、体格に応じた線量の最適化など、検査精度と安全性を両立する仕組みが整っています。こうした技術基盤があってこそ、現在の全大腸CT検査が実現しています。

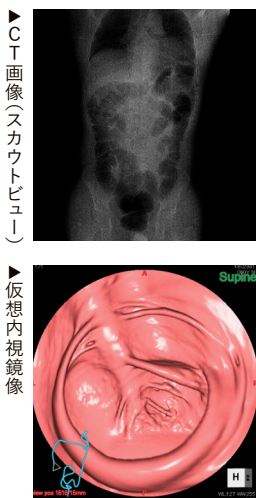
改善した全大腸CT検査

全大腸CT検査自体は20年前程からありましたが、現在は前処置や撮影環境が大きく改善しました。タギング法の普及により服用する腸管洗浄剤の量が抑えられ、受診者の負担は軽減されています。タギング法とは、前日に大腸CT

用経口造影剤（コロンフォート）を飲み、腸に残った便を撮影時に識別しやすくする方法です。内視鏡検査のように便を透明化する必要はありません。また、炭酸ガスの使用によって検査後の腹部膨満も軽くなりました。さらに、撮影データは高精細に保存され、3D画像や仮想内視鏡像として様々な面から評価できます。検査が「受けやすいもの」へと着実に変化しています。



エア画像(3D画像)



▶CT画像(スカウトビュー)

▶仮想内視鏡像

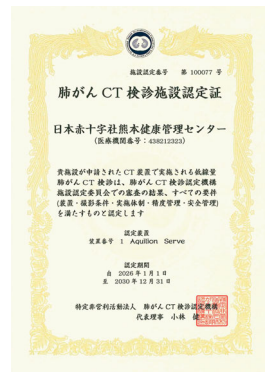
大切にしていること

重視しているのは、受診者の安心と信頼です。健常な方を対象とする検診だからこそ、被ばく線量は必要最小限に抑えることを徹底しています。また、専門機関による外部読影と当センター医師によるダブルチェックを行い、精度管理にも力を注いでいます。検査の質だけでなく、信頼できる検診環境を整えることが私たちの使命です。

さらなるCT技術の向上へ

「肺がんCT検診認定施設」に認定されました

2026年1月から、当センターは肺がんCT検診認定機構による肺がんCT検診の認定施設となりました。低線量基準の遵守、認定医・認定技師の配置、継続的な精度管理など、厳格な基準を満たした施設として、熊本県内では現在2施設のみ認定されています。この体制で培った知見や品質管理の姿勢は、大腸CT検査にも活かされています。今後も、科学的根拠に基づいた安全で質の高い検診を提供してまいります。



健康を支える職員紹介

オン⇔オフ

“健管”で働く人たちの素顔をのぞいてみました

VOL.5

宮原 佳代

外来看護課 内視鏡看護係 / 看護師

●保有資格:看護師・消化器内視鏡技師

幼い頃に憧れた看護師の仕事。人に優しく接することの意義、他者への関わり合いを意識するようになった大切な原体験を胸に、今をエネルギーに駆け抜けています。



バックヤードに並んだ内視鏡カメラ。
丁寧にメンテナンスするのも大切な業務です。

消化器内視鏡技師、機器管理の業務リーダーとして 内視鏡室の安全な運用を支えるスペシャリスト

Q1. 普段のお仕事内容を教えてください。

外来看護課の内視鏡看護係で、胃・大腸内視鏡検査の介助や前処置、経過観察、結果説明の補助、また全大腸CT検査の介助などを担当しています。6室ある内視鏡室で医師や他の職員と連携し、検査が安全かつスムーズに進むよう全体を見て動いています。消化器内視鏡技師として機器管理や洗浄工程の確認も行い、安心して検査が受けられる環境づくりに努めています。

Q2. どのような点に心掛けて業務にあたっていますか？

受診者の不安や緊張を和らげることでしょうか。声のトーンや話すスピードを個人に合わせ、そばにいる安心感が伝わるよう意識しています。検査時の体調変化や転倒リスク等、小さな変化にも目を配る“観察”を大切にしています。

Q3. お仕事のリフレッシュ方法は？

大好きな絵本によく癒されています。また、息子の部活動では、保護者会の会長として参加しています。子どもたちの成長を間近で感じられるのはもちろん、仕事とは違う立場で人と関わるのも楽しいです。また、筋トレや卓球など、体を動かすことでリフレッシュしています。

Q4. 今後の目標は？

消化器内視鏡技師として最新の知識や技術を職員間で共有しながら学び続け、検査の質と安全性をさらに高めていきたいです。受診者に「受けてよかった」と思えるよう、早期受診の大切さも丁寧に伝えていきたいですね。

一日の流れ(一例)

- 8:30 ● 内視鏡検査
前処置・介助・機器管理
※12:30~13:30休憩含む
- 16:40 ● ミーティング
- 17:10 ● 終業

おうちでカンタン健康薬膳

夏の Cooking Note

クッキングノート



日赤健康薬膳から、手軽にできるレシピを2品ご紹介。
管理栄養士おすすめのヘルシーメニューです。

今回ご紹介するのは、発酵食品や食物繊維の多い
食材を用いた腸活レシピ。
まずは腸から、日々の生活の質を高めていきましょう。

recipe no.14 甘酒フルーツ ヨーグルト



RECIPE 14： 材料2人分

- ・プレーンヨーグルト(無糖) 120g
- ・甘酒(ノンアルコール) 30mL
- ・季節の果物(写真はマンゴー) 40g
- ・ブルーベリー 適量
- ・フルーツソースorジャム 少量
- ・飾り用ミント 少量

体の内側から整える
腸活レシピです
朝食やおやつにも♪

[作り方]

- 1 ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷く。
そこにヨーグルトをのせ、2時間程度水切りする。
- 2 1と甘酒をよく混ぜる。
- 3 器に果物、2の順で盛り付ける。
- 4 3をブルーベリーとフルーツソースで
デコレーションし、ミントを飾る。

○ 75kcal ○ 塩分0.1g (一人あたり)
○ 調理時間：約10分

recipe no.13 メープルかぼちゃ



冷凍を使う場合は
加熱時間に注意

RECIPE 13： 材料2人分

- ・かぼちゃ(冷凍でもOK) 90g
- ・メープルシロップ 大さじ1/2
- ・スライスアーモンド(ロースト) 適量

[作り方]

- 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- 2 1を電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
600Wで1～2分。硬さをみながら時間を調整する。
- 3 2にメープルシロップをかける。
- 4 3を器に盛り、スライスアーモンドを
トッピングする。

○ 50kcal ○ 塩分0g ○ 調理時間：約5分

健康栄養課長 管理栄養士
吉川 美津代

電子レンジで簡単調理できる「メープルかぼちゃ」。免疫力を高めるβカロテンや食物繊維を多く含むかぼちゃは、塩を使わず、メープルシロップで優しいコクを加えました。ミックスナッツや、ハチミツなどでアレンジするのも◎。「甘酒フルーツヨーグルト」は、ヨーグルトと甘酒の発酵の力に加え、甘酒に含まれるオリゴ糖が腸内環境を整えます。2品とも火を使わず短時間で作れるので、ぜひチャレンジしてみてください！

電子レンジで簡単調理できる「メープルかぼちゃ」



熊本赤十字病院と連携

産後ケアプランで 日赤健康薬膳を提供

毎週火曜&金曜に実施、
“日赤健康薬膳”をゆっくりいただく
癒しのひとときをお過ごしください

●解説/健康栄養課 原田優羽美(管理栄養士)



1日型・3時間型の利用者に「日赤健康薬膳」のランチを提供

食事中は熊本赤十字病院の助産師が赤ちゃんをお預かりいたしますので、ゆっくりとした時間で、落ち着いてお食事をお召し上がりいただけます。熊本赤十字病院以外で分娩された方もご利用いただけます。※付き添いの方でランチを希望される場合は別途1,650円(当日現金にてお支払い)。

専門知識を持ったスタッフへ育児相談・授乳相談などもOK

熊本赤十字病院と当センターのスタッフが、“育児・からだ・こころ”の面からサポートいたします。出産後の体と心をしっかり回復させて、家族全体の健やかな暮らしにつなげましょう。

当センターでは、熊本赤十字病院と連携し、熊本市産後ケア事業の利用者にランチを提供しています。管理栄養士がお食事前に個別にお声かけし、産後の方にとって大切な食事・栄養バランスの資料や簡単な副菜のレシピなどをお渡しして、アドバイスも行なっています。



旬の食材を使って
カロリー・塩分にも配慮しています

- ◀料理一例
- ・麦ご飯
- ・糸寒天スープ
- ・マーマレード焼き
- ・韓国風竜田揚げ
- ・アボカドワサビ和え
- ・きのこのマリネ
- ・旨塩キャベツ
- ・ミルクプリン

要予約 ご予約はこちらから

熊本赤十字病院 産婦人科外来

tel.096-384-2111(平日14-17時)

※火曜日にご利用の場合は前週の金曜日まで、
金曜日ご利用の場合は当週の火曜日までに
お電話にてご予約ください。

詳しい内容は
こちら



日赤熊本健康管理センターの健康サポート

ハートラちゃんが行く! くまもと 元気探訪



熊本県立大学総務課の皆様

チェックを活かす大学の組織力
もう一つが10月に実施されるストレ

「健康づくりに関する研修会」です。日赤熊本健康管理センターの保健師や運動指導士に講師を依頼し、コロナ禍を機に面談からオンデマンド形式へ移行しました。約30分の動画を1カ月間配信し、適宜視聴できるようにしたこと、参加者は従来の30人弱から約100人へと大きく増加。内容は筋トレやストレッチなどの身体活動、メンタルヘルスのセルフケアなどで、実践しやすい点が参加者に好評です。

熊本県立大学の取り組み内容

- 毎月、学内ポータルで同センター監修の健康情報を公開
- 毎年、健康づくりに関する研修会を開催
- ストレスチェックに基づくフィードバック
- 安全衛生委員会や所属長の会議において各部署の残業状況などを確認
- ハラスメント相談窓口を設置



教職員230人を支える健康管理の仕組み
オンデマンドと対話で築く、大学の健康管理モデル
当センターが健康診断や産業医契約をしている
熊本県立大学総務課の皆様を訪問しました
オンデマンド研修が拓く
新しい職場のウェルビーイング
熊本県立大学では約230人の教職員が働いており、教育機関としてだけでなく、企業として健康管理体制にも注力しています。柱の一つは、毎年実施される「健康づくりに関する研修会」です。日赤熊本健康管理センターの保健師や運動指導士に講師を依頼し、コロナ禍を機に面談からオンデマンド形式へ移行しました。約30分の動画を1カ月間配信し、適宜視聴できるようにしたこと、参加者は従来の30人弱から約100人へと大きく増加。内容は筋トレやストレッチなどの身体活動、メンタルヘルスのセルフケアなどで、実践しやすい点が参加者に好評です。

ストレッチ。こちらも同センターの元で行っています。産業医が結果を集計し、12月の安全衛生委員会ですべての傾向や部署別・男女別の集計データを共有。ストレス負担軽減策が話し合われています。月例の委員会や所属長会議では残業時間の推移も確認し、特定の部署や個人に負担が偏らないような対応も検討しています。健康情報は学内ポータルに掲載し、職員へ周知しています。さらに、独立したハラスメント相談窓口を設け、段階的な守秘体制の元で相談を受け付けています。柔軟な情報共有を元にした健康管理モデルを実践しています。



運動指導士監修 簡単セルフケア

ウチトレ



カンタン肩こり・腰痛予防

タオルを使って 肩・腰ほぐし

特に座りっぱなしの時間が多い方は30分に1回程度を目安に席から立ち上がったストレッチを取り入れてみましょう。

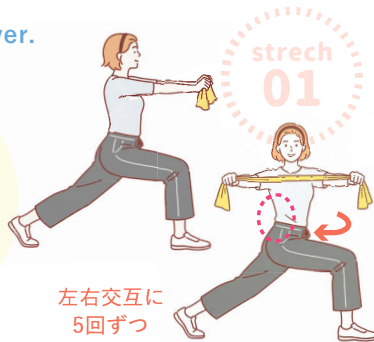


関節の可動域を広げ、筋肉の柔軟性を高めることは、肩こりや腰痛の予防・改善、疲労回復に効果的です。特にデスクワークなどで同じ姿勢が続くと、肩や腰まわりは固まりやすくなります。痛みを感じる前に、こまめに動かすことが大切です。今回はタオル1枚でできる簡単な体操をご紹介します。タオルを使うと姿勢が安定し、体の左右のバランスも意識しやすくなります。

★ストレッチは安全な場所、体に無理のない範囲でゆっくり行いましょう。

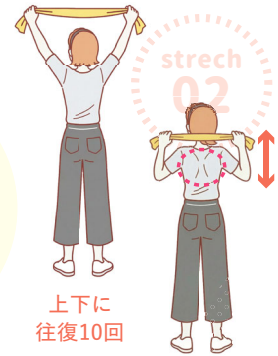
●ウエスト・腰まわりver.

両脚を前後に開き、タオルを胸の前で肩幅より広めに持ちます。肘を伸ばしたまま、前に出した脚の方向へ上半身をゆっくりひねります。反動をつけず、背筋を伸ばして行うのがポイントです。



●背中・肩甲骨ver.

タオルを肩幅より少し広めに持ち、背筋を伸ばします。肩甲骨を引き寄せるように意識しながら、腕をゆっくり上下に動かします。呼吸を止めず、肩がすぐまないよう注意してください。



Present Corner

以下のアンケートの回答と必要事項①～④をご記入の上、ハガキ、メール、2次元コードのいずれかにてお申し込みください。ご回答いただいた方の中から抽選で3名様に日赤健康薬膳でも使用している「まぐち古代穀(八穀)500g」を進呈!



食物繊維やビタミン類豊富です!

[アンケート] ●当冊子「ハイ!健康です」内で印象に残ったコーナー名とその感想
●誌面へのご要望



[必要事項] ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢

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」アンケート係

メール / kikaku@kumamoto-kkc.jrc.or.jp

● 締切...2026年8月31日(月)必着

頂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。プレゼントの発送にのみ使用します。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



 日本赤十字社 熊本健康管理センター
Japanese Red Cross Society

〒861-8528熊本県熊本市東区長嶺南2-1-1

☎096-384-3100(代)



ホームページ



YouTube



公式Instagram
では健康情報を
発信しています!



労働衛生サービス
機能評価認定
認定第75号



人間ドック・
健診施設機能評価
第68号