

連峰

Renpoh

No.348

発行日●令和3年3月31日
発行人●飯田メディカルヒルズ
編集IMH広報委員会
長野県飯田市毛賀1707番地
TEL0265-26-8111(代)

特集

総合健診センター



目次

特集

- P2 健診のお勧め
- P3 新型コロナウイルスに関する対策
- P4 P5 施設のご案内・健診の種類
- P6 新規検査項目について
- P7 体組成分析装置 InBodyを導入しました P7 眼底・眼圧検査のご案内
- P8 令和元年度 健診実績 P9 令和元年度 特定保健指導実績 P10 令和元年度 顧客満足度調査

健診のお勧め

総合健診センター長 原 修



新型コロナウイルスが猛威を振るう中、医療機関への受診を控える方が増加していることが問題視されております。そのため病気が重症化し、治癒が遅れたり、不幸な転帰を辿ることも多いようです。特に、不要不急と考えられるためか、健診を受診される方も減っているようです。

しかし、日本人における死因の多くを占める三大疾病と呼ばれる疾患は、がん、心疾患、脳血管疾患であり、健診を受けて早期に必要な対策を立てることで予防することが可能です。

基本的に私は外科医ですので、日常がん患者さんを診ることが多いわけですが、残念ながら毎年進行がんで亡くなる方が多いことも事実です。そういった方を見送るたびに、健診を受けて早期に発見できていれば、と思います（膵がんのように早期発見が難しいものもありますが）。

当センターでは、内視鏡センターも併設しており、できるだけ苦痛の少ない内視鏡を探求し、利用者様も増加してきております。そのほか、超音波やCTなども駆使して、早期発見に努めており、女性がん（乳がん、子宮がん）に関しましても専門の女性医師が対応しております。

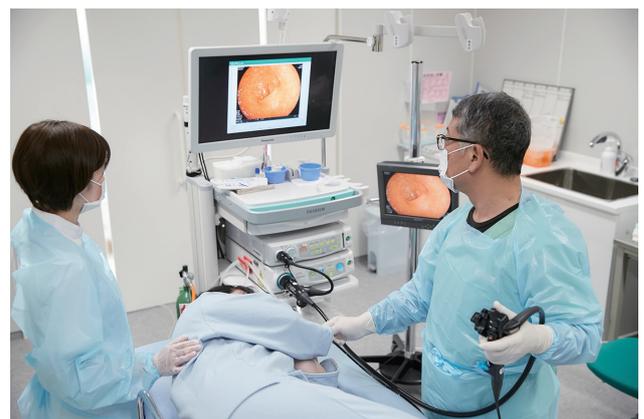
また、心疾患や脳血管疾患は動脈硬化が

原因となりうることが多いわけですが、その基礎疾患は高血圧・糖尿病・高脂血症などであり、生活習慣と遺伝が影響しています。従って、早期に発見し、疾患が悪化しないよう良好にコントロールすることが肝要です。

言わずもがな、メタボリック症候群を指摘された方は、是非保健指導を受け、生活習慣の改善を試みていただきたいと思えます。

新型コロナウイルスに関しましても、基礎疾患のある方は重症化しやすいとの報告があります。その意味でも、是非健診を受けられることをお勧めします。幸い、当センターは近代的な施設に生まれ変わり、感染防止対策を徹底しており、一般患者様方とも交わることは一切ありません。

どうぞ、リラックスして、ゆったりした気分で健診を受けられることをお勧めします。



新型コロナウイルスに関する対策

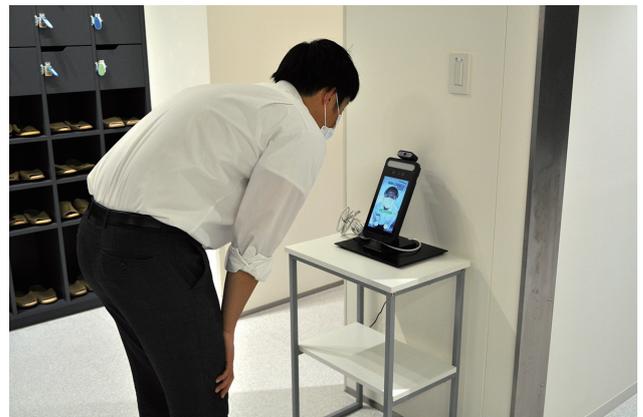
当センターでは、玄関での手指消毒・検温とともに、感染に関する問診票のご記入等の対策を講じております。受診者の皆様には、『健康診断受診時における新型コロナウイルス感染対策について』のご案内書をお届けし、事前に心得をご確認いただき、これを遵守していただくようお願いしています。一部抜粋して、注意事項についてお知らせします。

下記対策については、感染状況等を踏まえ、随時変更する事があります。ご不明な点は当センターまでご相談ください。

2019年8月から、新棟アネックスに新築移転し、病院の外来や病棟とは別棟で健診を受診することが可能となりました。新型コロナウイルスの感染についてご心配な方もいらっしゃると思いますが、少しでも安心して受診できる環境作りに職員一同取り組んで参りますので、皆様のご協力も併せてお願い申し上げます。

【 受診前 】

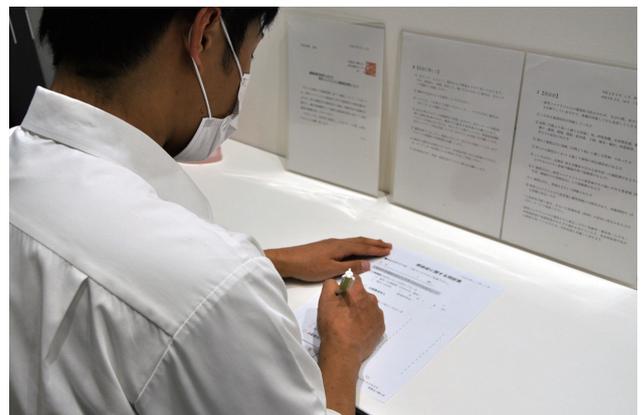
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いわゆる風邪症状などの体調不良時は回復されてからの受診をお勧めしています。感染対策もありますが、健診受診は体調の良い時が適しています。また、2週間以内に県域をまたいで移動された場合は、受診については延期をお願いすることがあります。 予め当センターへご相談ください。



サーマルカメラによる体温測定

【 受診に際して 】

健診センター玄関で、手指消毒・検温（タブレット型サーマルカメラ使用）、感染に関する問診票の記入をお願いしています。マスクは健診中も常時着用をお願いします。37℃以上の体温および風邪症状などの体調不良の項目がある場合は、医師の判断により、受診日を延期させていただきます。 また、当日の受付時間を守っていただき、密を防ぐことにご協力をお願いします。



感染に関する問診票の記入

施設のご案内

日本総合健診医学会
優良総合健診施設認定



玄関



開放的な1階エントランス



2階受付
心をこめたおもてなしでお迎え



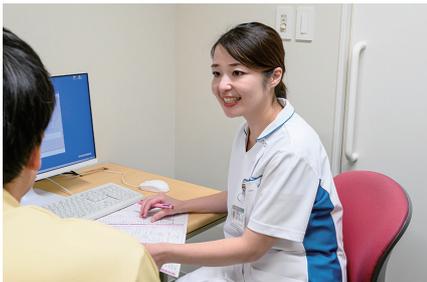
検査ロビーは広く開放的



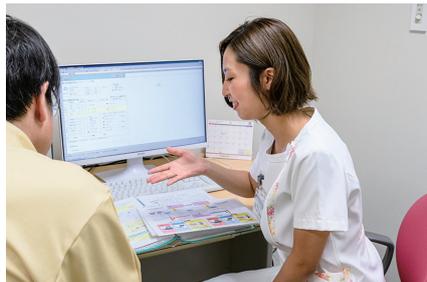
ホテルのような受付ロビー



検査終了後は
ラウンジでゆっくりお食事



保健師による丁寧な生活指導



食生活を振り返って
管理栄養士による栄養指導



高齢期を健康に過ごすために
リハビリスタッフによる運動指導



タバコによる肺への影響
COPD 慢性閉塞性肺疾患を診断

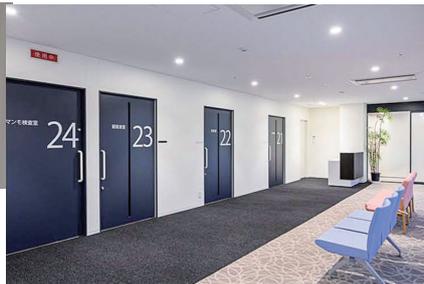


胃バリウム検査



診察・結果説明
精密検査・治療も輝山会外来で
受けることができます

レディースエリア
21-24



子宮がん検診は、女性医師（専門医）が担当します。
乳がん検診は、検診マンモグラフィ読影試験で認定された
優秀な医師と、女性技師が担当します。

健診の種類

健診とは健康診断の略であり、健康を診断するものです。肥満はないか、血圧は大丈夫かなど、体の全体的なチェックを行い、生活習慣を見直すことが目的となります。当院では、下記の健診を行なっています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

● 人間ドック

様々な人間ドックコースをご用意しています。

人間ドックのコースに、乳がん検査、肺がん検査、胃内視鏡検査をはじめとする各種オプションを追加することも可能です。詳細は、当センターまでお問い合わせください。

- 1日ドック・2日ドック
- 生活習慣病予防健診（半日ドック）
- 脳ドック（1日ドック・2日ドック）

● 協会けんぽ健診

協会けんぽ加入者に対し、生活習慣病の予防や早期発見のため、年度内御一人様1回に限り、協会けんぽが健診費用の一部を負担して行ないます。対象年齢により、補助を受けられる健診の種類が異なります。

● 定期健康診断

労働安全衛生法により義務付けられている定期健康診断に対応しています。

新規検査項目について

臨床検査技師 佐々木 祐美



オプション検査項目に、今年度から新しく AIRS と MCI スクリーニングが追加されましたので、ご紹介いたします。AIRS と MCI スクリーニングともに血液のみで検査可能ですので、健診受診の際にはぜひご検討下さい。

●AIRS

(アミノインデックス リスクスクリーニング)

AIRSとは、血液中のアミノ酸濃度バランスから、多くのがんや生活習慣病のリスクを一度に評価する検査です。年齢や性別ごとに主に対象となる病気について検査を行います。

がんについては、腫瘍マーカーとは異なり、男性で5種、女性で6種の部位の現在がんである可能性をまとめて評価できます。

生活習慣病については、10年以内の脳卒中・心筋梗塞、4年以内の糖尿病の発症リスク等々を評価します。自分にどんな病気の可能性があるかを知ることによって、早期発見に繋がります。

生活習慣病リスクについては、結果別に生活改善ガイドが添付されますので、今後の生活習慣の見直しにご活用いただけます。

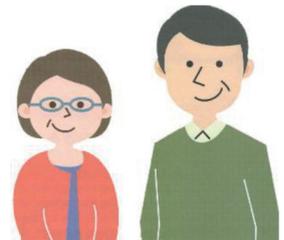
●MCIスクリーニング

(軽度認知障害)

MCIスクリーニングとは、認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）のリスクを調べる検査です。MCIは診断されてもすぐに生活に支障はありませんが、適切な予防を行わずに過ごすと、5年で半数以上の方が認知症に進行すると言われていています。そのため、認知症においても軽度のうちに早期発見することは重要です。

また、認知症は高齢になるほど発症リスクが高くなり、誰でもなりうる病気です。症状がなくても検査で現在の発症リスクを把握しておくことにも意味があります。

はじめましょう
認知症予防



アミノインデックス®リスクスクリーニング (AIRS®)

アミノインデックス® がんリスクスクリーニング (AICS®)

現在がんである可能性
AICS(胃)、AICS(肺)、AICS(大腸)、
AICS(脾臓)、AICS(前立腺)、
AICS(乳腺)、AICS(子宮・卵巣)

アミノインデックス® 生活習慣病リスクスクリーニング (AALS®)

10年以内に脳卒中・
心筋梗塞を発症するリスク
AALS(脳心疾患リスク)

4年以内に糖尿病を
発症するリスク
AALS(糖尿病リスク)

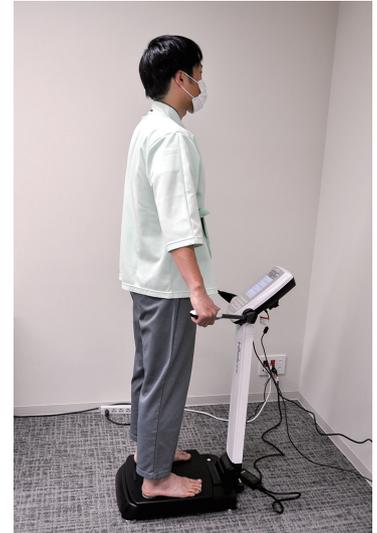
現在の血液中の必須・
準必須アミノ酸の状態
AALS(アミノ酸レベル)

体組成分析装置 InBody を導入しました

理学療法士 原 由美子



2020年12月より、体組成分析装置のInBodyを導入しました。InBodyは、体脂肪だけでなく、体を構成する体水分、タンパク質、ミネラルを分析し、栄養状態に問題がないか、体のむくみはないか、骨はしっかりしているかなど、人体成分の過不足を評価することができます。体脂肪は、体のどの部位に余分についているかを確認することができます。生活習慣病の予防につなげることができます。また、各部位毎の筋肉量や上下・左右のバランス、筋肉の発達程度等も明確にわかるため、けがや転倒の予防につなげることができます。栄養評価や生活習慣に役立つ項目（骨格筋量、基礎代謝量等）がわかり、測定者に合わせたアドバイスが可能です。オプションで測定することもできますので、ご相談ください。



測定の様子

眼底・眼圧検査のご案内

視能訓練士 城田 愛理・大谷 敏恵

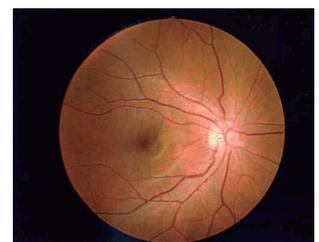


眼底・眼圧検査とは、失明の原因ともなる緑内障の早期発見、治療に役立つ検査です。

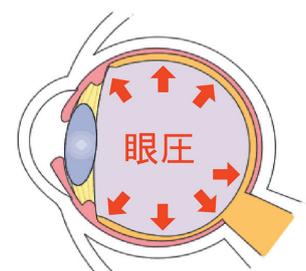
眼底網膜は、全身の中で血管の様子を外から観察できる唯一の場所です。眼底検査はその血管を短時間で負担も少なく撮影できます。視力が良好でも、目の血管は細く繊細なので、高血圧、動脈硬化、糖尿病などの体の異常の中で、早くから症状が現れている可能性があります。

眼圧とは、目の硬さ、形を一定に保つ圧力のことです。眼圧検査は目に風を当てて検査をするため、苦手な方が多い検査です。硬すぎても柔らかすぎても良くなく、正常範囲は10～21mmHgとされています。

緑内障は、40歳以上の20人に1人が発症するとも言われています。早期発見のためにも、年に1回は検査を受けていただくことをお勧めします。

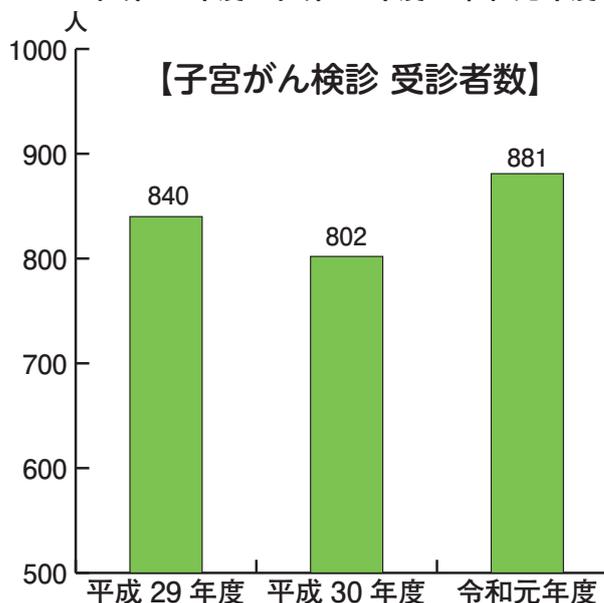
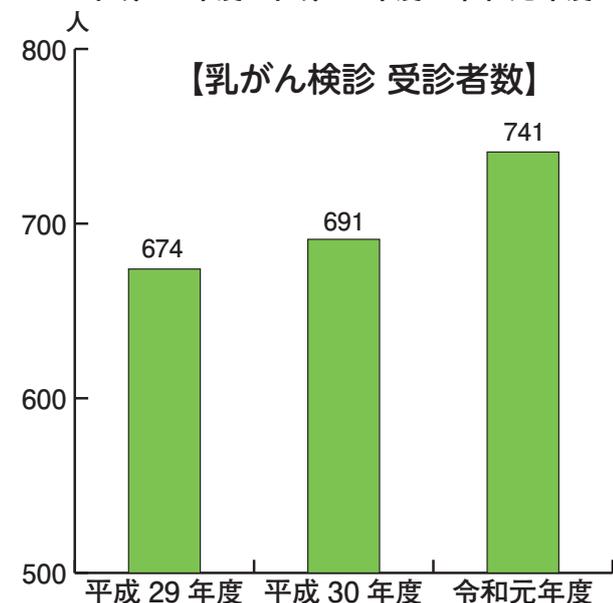
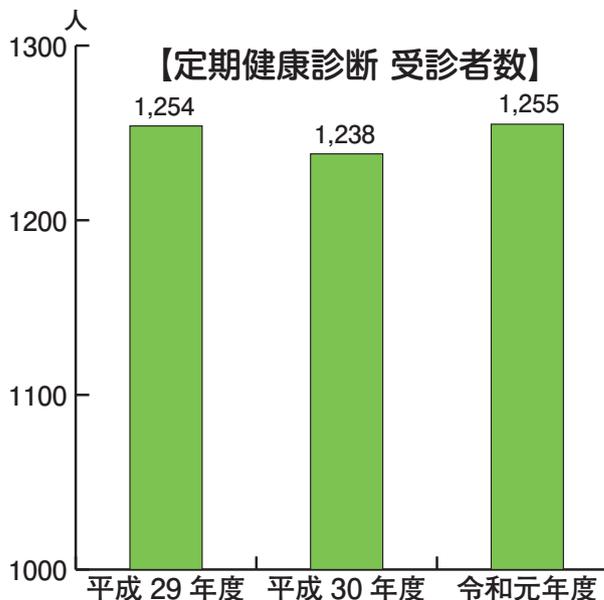
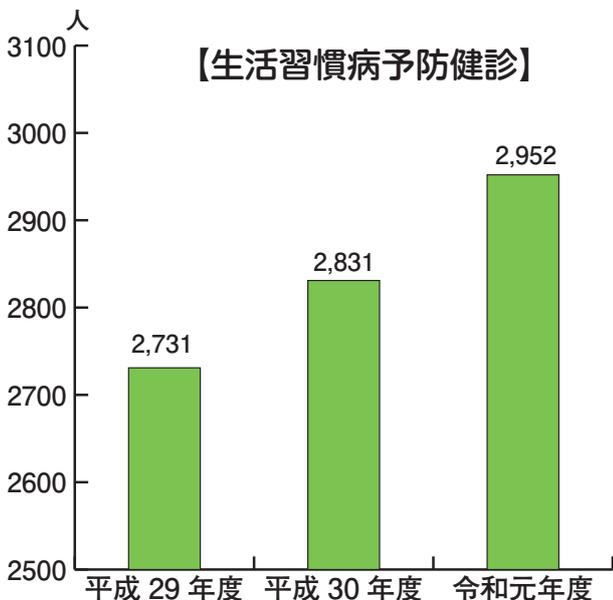
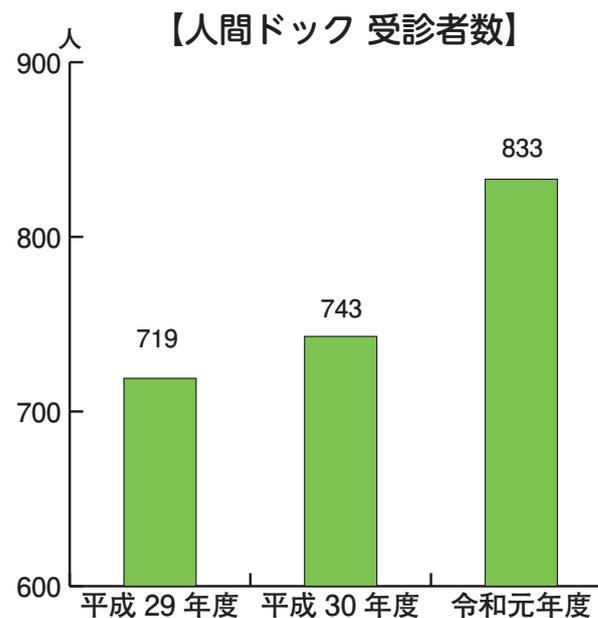
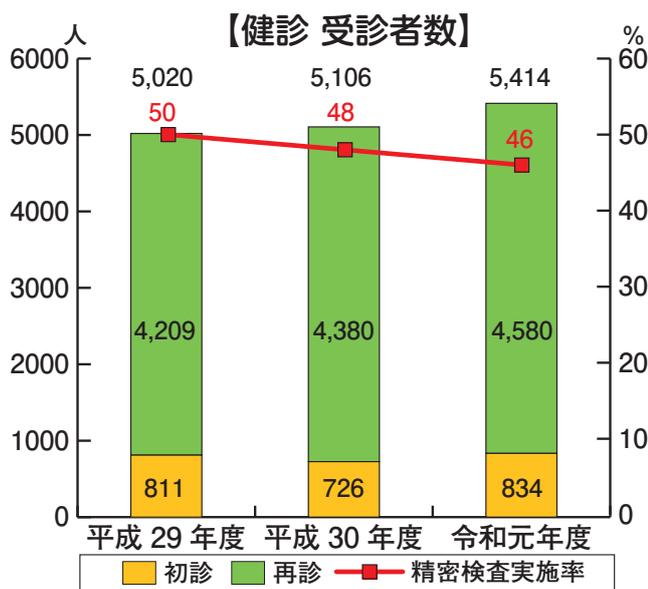


正常な眼底写真



眼球の構造

令和元年度 健診実績



令和元年度 特定保健指導実績

令和元年度の実績では健診時と比べて3ヶ月後に腹囲、体重ともに減少している方が3割以上みられました。身体活動、食生活などの生活習慣に関する悪化している方よりも改善や維持している方が多くみられました。特定保健指導を受けて頂くことで生活習慣病予防に繋がると思われます。少しでも改善するようにサポートさせていただきますので、一緒に頑張りましょう。

単位:人

指導区分	年度	男性	女性	総計
積極的支援	平成29	189	21	210
	平成30	194	29	223
	令和元	198	27	225
動機付け支援	平成29	116	51	167
	平成30	127	65	192
	令和元	122	67	189

積極的支援……3ヶ月間で複数回連絡を取りながら支援します

動機付け支援…3ヵ月後に1回連絡を取り支援します

(よりリスクの高い方が積極的支援)

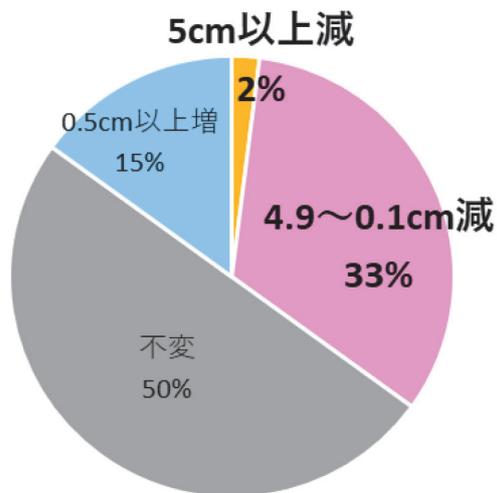
【支援対象基準】

腹囲：男性 85cm・女性 90cm 以上 BMI25 以上

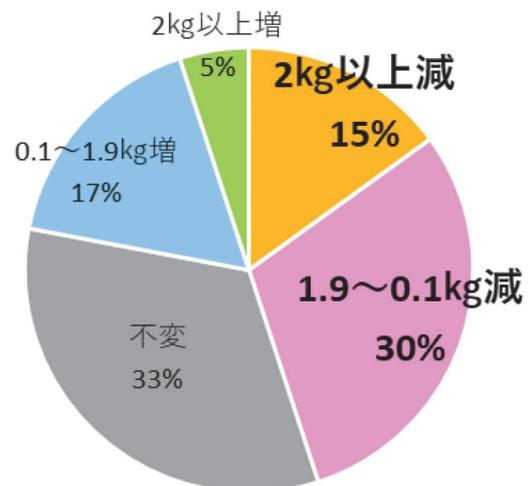
指導区分は上記に該当する方で血圧、脂質、血糖の基準外、

禁煙の該当数によって変わります

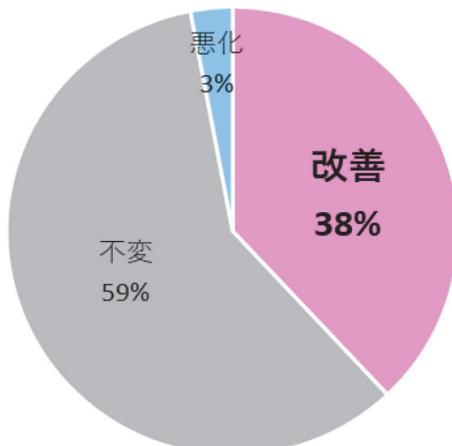
腹囲の変化割合



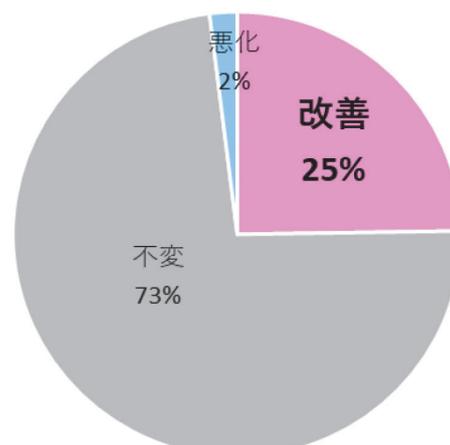
体重の変化割合



食生活の変化割合

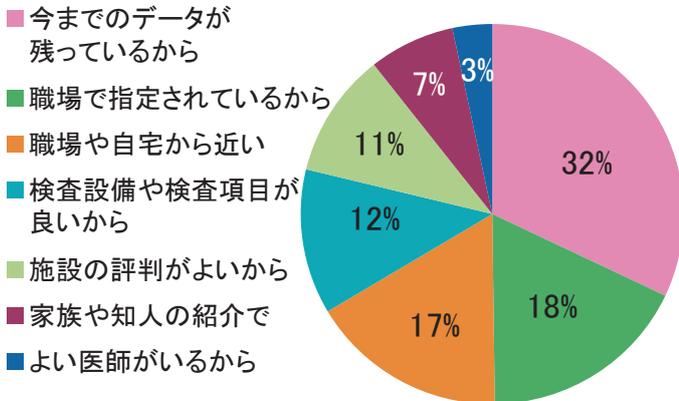


身体活動の変化割合



令和元年度 顧客満足度調査

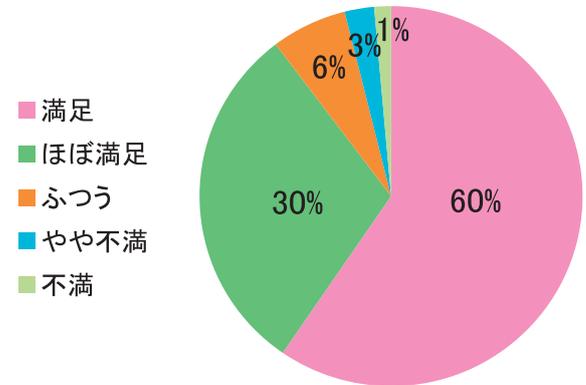
Q1、今回、当センターを選択された理由



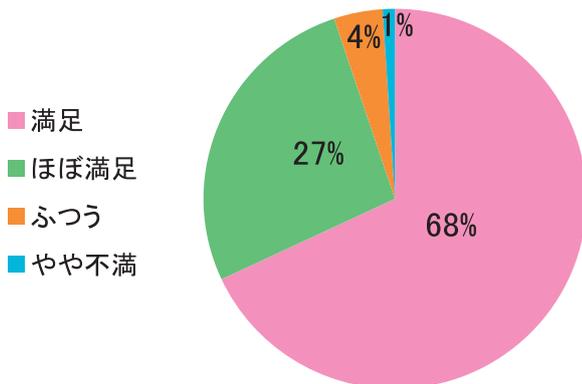
(その他)

- ・経鼻内視鏡がある
- ・食事がおいしい
- ・職員が親切である
- ・土曜日の受診が可能
- ・予約が取りやすい
- ・レディースデイがある

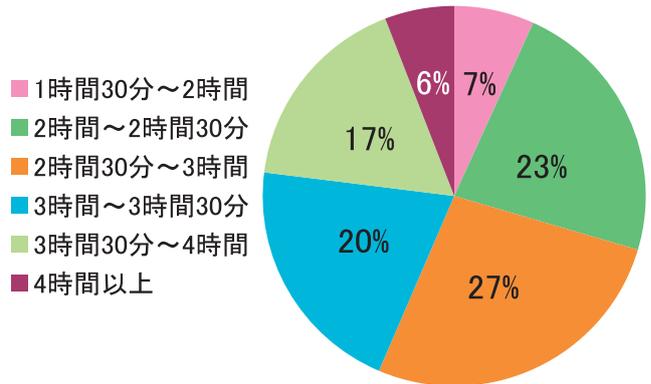
Q2、昨年と比べていかがでしたか



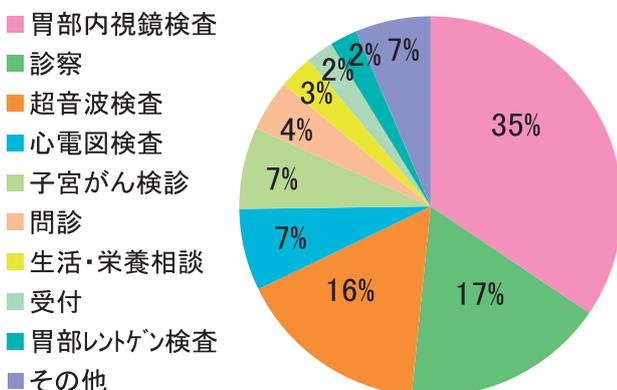
Q3、当センターでの健診はいかがでしたか(初回の方)



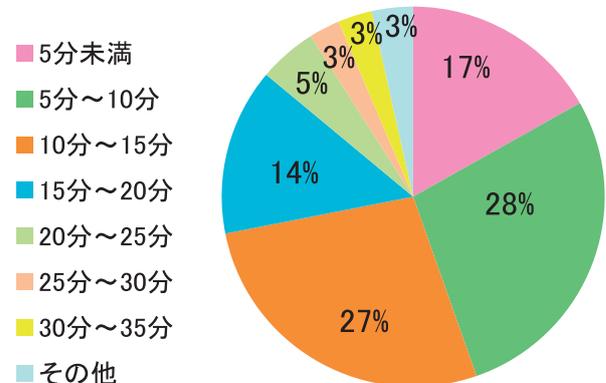
Q4、健診開始から終了までの時間はいかがでしたか



Q5、もっとも待ち時間が長かった検査はどこですか



Q6、待ち時間は、どのくらいでしたか



今後も皆様にご満足いただけるよう、満足度向上・業務改善に取り組んでまいります。皆様からの貴重なご意見ありがとうございました。