

人間ドック 病気の予防や早期発見を行うための総合的な全身の健康診断です。

contents

特集

ドック健診センター「今こそ受きたい人間ドック」

お役立ちコラム

- ・作ってみよう!「脂質が気になる方にオススメ!簡単レシピ」
- ・知って納得お薬 Q&A「人間ドック前日の服薬で注意することは」
- ・おうちで簡単ストレッチ「内臓脂肪を燃やしやすく」

長野中央病院レポート

小児科手帳

健診二次精査のご案内

検査内容

人間ドック
(日帰り/一泊)
脳ドック

※完全予約制です。

日帰り

- 身体計測・問診
- 尿検査・便検査
- 血液検査
- 超音波検査
- 食道・胃・十二指腸検査
- 心臓の検査
- 胸部レントゲン
- 呼吸器の検査
- 内科診察
- 眼底検査・眼圧検査
- 聴力検査

血液検査のオプションに多い腫瘍マーカー(CEA・CA19-9、CA125、PSA)が、当院はコースに含まれています。

一泊

日帰りドックの検査内容に下記の内容が追加となります。

- 糖負荷試験
- 負荷心電図
- 骨密度
- 食事・生活相談

脳ドック

- 脳MRI検査(頭部MRI・MRA、頸部MRA)
- 高次機能検査

上記検査を中心に脳外科医の診察と結果説明があります。

料金 (税込)	
日帰りドック	
一般	41,800円
組合員	33,524円
一泊ドック	
一般	69,300円
組合員	55,524円
脳ドック	
一般	48,400円
組合員	38,720円

※企業、健康保険組合等へ受診証明や請求書等の発行が必要な場合は、一般料金となります。
※消費税率の変更に伴い、税込価格が変わる場合があります。

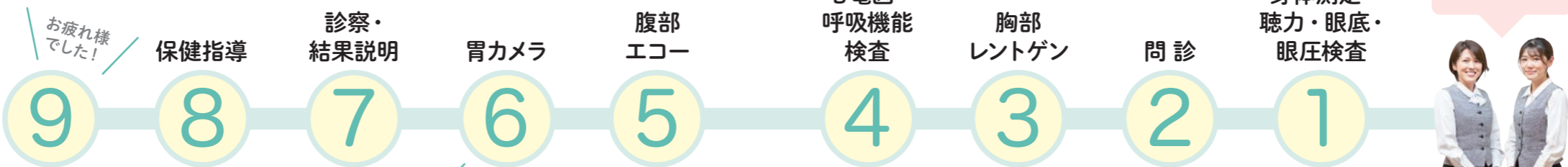
7 診察・結果説明



健診医が、診察とともに各検査結果について説明します。以前の健診データがある方は、経過もあわせてお話しします。

超音波で肝臓や胆のう、腎臓、膵臓など臓器の様子と腫瘍や結石の有無を観察することができます。痛みもなく20分程度で実施できます。

5 腹部エコー



8 保健指導



検査結果を踏まえて、運動や食事などの生活習慣についてアドバイスをします。特定保健指導に該当した方は、人間ドックアドバイザーの資格を持った管理栄養士・保健師が対応します。

食道・胃・十二指腸に異常が無いか調べます。炎症や潰瘍、腫瘍などの診断を行います。組織を採取して検査することもあります。
※バリウム検査も選択できます。

6 胃カメラ



9 昼食のご案内

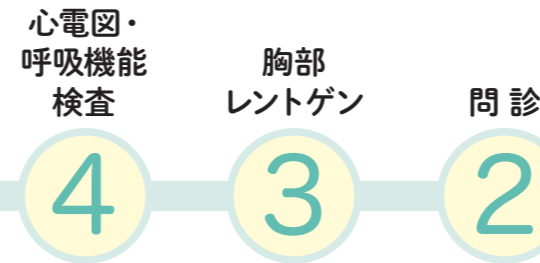


健診日に使用できるランチ券をお渡しします。院内のレストランまたは売店でお使いいただけます。

3 胸部レントゲン



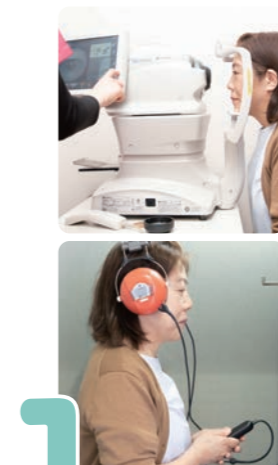
肺腫瘍や肺結核、肺気腫などの肺の病気の有無や、心臓の肥大や動脈硬化など心臓の病気の診断にも役立つ検査です。



4 心電図・呼吸機能検査



心電図検査：不整脈・心筋梗塞・狭心症など心臓の病気がわかります。
呼吸機能検査：大きく息を吸ったり吐いたりすることで喘息や肺気腫など、呼吸器の病気を調べます。



1 測定

採血・
身体測定・
聴力・眼底・
眼圧検査

長野中央病院日帰り人間ドックの流れをご紹介します。
※検査の順番は当日前後する場合がございます。
※当院ではプライバシー保護の観点から、番号でお呼びしています。



受付

治療中の病気や既往歴、自覚症状、生活状況など、問診票に沿ってお話を伺います。血圧測定や腹囲測定も行います。



2 問診

服装についてのお願い

着替えが必要な検査のみ、検査室で検診衣に着替えていただきます。

男性の方へ



つなぎ服での受診はご遠慮ください。無地のシャツは、脱がずにレントゲン撮影が可能です。

女性の方へ



ボディースーツの着用やワンピースでの受診はご遠慮ください。ブラジャー・プラトップ・ストッキングは、必要に応じて脱いでいただきます。

特集
ドック健診センター

早めのチェックが肝心！
今こそ受けたい人間ドック

人間ドックの一番の目的は、病気の早期発見です。幅広い検査を行うことで、自覚症状のない段階で病気を発見することができ、また、病気になる前に原因となるリスクを見つけて防ぐことは、健康管理のためにもとても大切です。一年に一度は人間ドックを受けていただき、今の身体の状態を確認しましょう。検査結果を踏まえて、一人ひとりにあった生活習慣改善のためのアドバイスを行います。
長野中央病院で人間ドックデビューしてみませんか！

+ 動脈硬化・内臓脂肪検診

こんな方におすすめ

- タバコを吸う（吸っていた）40歳以上の方
- 生活習慣病やそのリスクをお持ちの方

検査の種類と内容

PWV/ABI 動脈硬化

両手足の血圧と脈波測定を行い、動脈硬化に伴う動脈の壁の硬さや狭窄、閉塞が無い評価します。



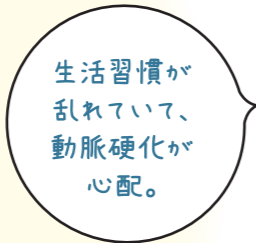
頸動脈エコー

超音波で頸動脈（大動脈から脳へ血液を送る血管）を観察します。血管内部の状態や血流の流れをみます。



内臓脂肪 CT

CT 検査で内臓脂肪面積を測定し、内臓脂肪量を算出します。腹囲が男性 85 cm、女性 90cm 以上の方が対象です。



お知らせ



2022年4月から頭部MRI・MRA、頸部MRAがオプションで受けられるようになりました。

ライフスタイルに大きな影響を与える脳の病気は、早期発見・早期治療が何よりも大切です。この検査では脳梗塞や脳腫瘍、頭と首の血管の詰まりや脳動脈瘤の有無などが分かります。40～50歳代の働き盛りで、今まで一度も脳ドックを受けたことのない方、生活習慣病のリスクをお持ちの方などにオススメです。

検査で異常を認めた場合は、専門医をご紹介します。

+ 骨粗しょう症検診

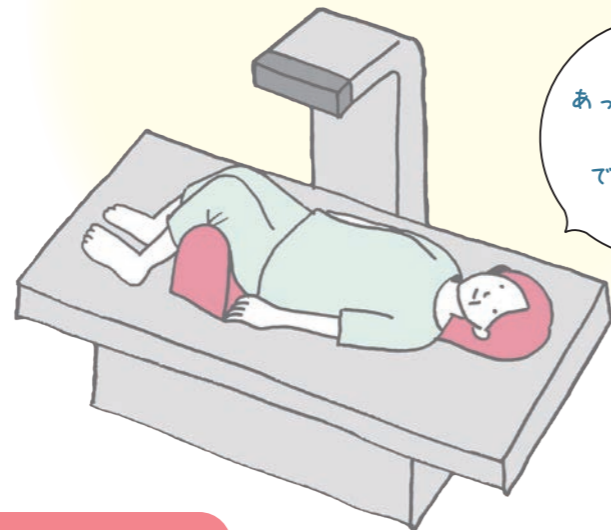
こんな方におすすめ

- 40歳以上の方
- 閉経された女性

検査の種類と内容

骨密度

骨の強さをはかる検査です。女性は50歳くらいから骨量が低下し始めます。年度で交互に大腿骨と腰椎を検査しています。



あっという間に検査ができるのね。

+ 肺がん検診

こんな方におすすめ

- タバコを吸う（吸っていた）40歳以上の方
- タバコを吸う方が近くにいる方
- 痰が出る方

検査の種類と内容

喀痰細胞診（サコマノ法）

痰を採っていただき、細胞を顕微鏡で観察します。肺がんなど呼吸器の病気を調べます。痰が出る方、喫煙歴のある方が対象です。



低線量胸部 CT

CTで肺全体を厚さ約1mmの断層像にします。臓器の重なりが無く、胸部X線検査より、小さい早期の肺がんの発見に優れています。



+ 乳がん検診

こんな方におすすめ

- 30歳以上の方

検査の種類と内容

マンモグラフィー（※35歳以上が対象）

乳腺組織が減ってくると、しこりや石灰化は白く映り発見しやすくなります。異常がなければ2年に一度受けましょう。



乳腺エコー

超音波で小さな腫瘍や乳管内のがんを見つけます。乳腺の発達した20～30歳代、高濃度乳房の方にオススメです。



+ 子宮がん検診

こんな方におすすめ

- 20歳以上の方
- 性交渉の経験がある方
- 女性ホルモン製剤を長期使用している方

検査の種類と内容

子宮がん検診（頸部・体部）

子宮の頸部と体部（内膜）の細胞を採って検査します。頸がんは30～40歳代、体がんは50～60歳代に多い病気です。



HPV検査

ヒトパピローマウイルスは、性交渉で感染し子宮頸がんの原因になると言われています。※HPV検査だけで受けることはできません。子宮がん検診とあわせて行います。



経膣エコーで卵巣の状態も確認しています。

ご予約・お問い合わせ

ドック健診センター

026-234-3234

平日 9:00 ~ 17:00

HPIはコチラ



Q 市町村のがん検診も同時に受けることができますか？

A 市町村のがん検診は外来で行っているため人間ドックと同時に受けることはできません。あらためて外来予約をお願いします。

Q 年齢制限はありますか？

A 症状がなく、健康と感じている方であれば制限はありません。持病をお持ちの方は、かかりつけ医にご相談ください。

Q 大腸カメラは受けられますか？

A 人間ドック、オプションでは受けられません。便の検査で陽性になった場合、保険診療で検査のご予約をお取りします。

よくある Q & A 質問

健康診断で脂質の値を指摘されたことはありませんか？



脂質が気になる方に オススメ! 簡単レシピ

LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪などの数値が高いと動脈硬化や生活習慣病のリスクが高まります。魚、大豆製品、野菜、海藻類を中心に献立を立てましょう。海藻を多くとれる手軽なヘルシーレシピを紹介します。

磯の香りわかめのレンジ蒸し



ちょっとアレンジ
わかめの和え物は豆腐やお刺身にのせても美味しいです。

【作り方】

- 1 耐熱皿に魚を並べ、料理酒をふりラップをかける。電子レンジ (600W) で2分30秒加熱し、お皿を斜めにして水気をきる。
- 2 ひと口大にカットしたわかめをボールに入れ、きざんだ長ネギとしょうゆ、ごま油、塩を加えて混ぜ、わかめの和え物を作る。
- 3 魚の上にわかめの和え物をのせ、もう一度ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。

材料 (2人前)

生わかめ	60g	料理酒	小さじ2杯
旬の魚(青魚やサーモンが望ましい)		しょうゆ	小さじ1杯
.....2切れ(一切れ60g)		ごま油	小さじ2杯
長ネギ	1/8本	塩	0.4g

●調理時間	10分
●カロリー(1人分)	173kcal
●塩分(1人分)	1.1グラム

長野中央病院 レポート

Dr.Bが小児科の看護師さんに取材しました



小児科手帳

「小児科手帳」を導入したことで、来院時の負担軽減と待ち時間の短縮に繋がり、好評を得ている。お子さんの症状を一番把握している方が当日一緒に来院できず、代わりの方に付き添いをお願いする場合にも活躍している。「今まで問い合わせが多かったQ&Aを巻末につけるなど、手帳がより使いやすいようになるよう検討していきたいです」と話す看護師さん。病気の記録にもなり、「去年の今頃はこうだった」など症状を比較することもできそうだった。



長野中央病院の小児科では、昨年度から同院オリジナルの「小児科手帳」を導入している。これは、熱や咳などお子さんのその時々症状や心配ごとを、時系列で記入できる手帳である。今までは、来院時にこれまでの症状を問診票に記入していた。しかし、ゆっくり書けない、聞きたいことを忘れてしまったなど、せっかく病院にきたのにうまく説明できない……という保護者の皆さんの悩みを解決するため、この手帳の作製に至った。

「お薬Q&A」

人間ドックは食事や飲酒、運動など、前日から制限されるものがあります。



人間ドック前日の服薬やサプリメントの摂取で注意することはありますか？



医師が処方した薬は、人間ドック前日も普段通りに服用して構いません。しかし、サプリメントは注意が必要です。

人間ドック前日は、基本的に常用薬の服用を止める必要はありません。特に降圧剤や抗けいれん薬、精神安定剤などは、現在の症状を抑えるためのものであり、むやみに止めてしまうと病状が悪化する恐れがあります。サプリメントは「食品」として扱われていて、薬ではありません。したがって、サプリメント

とも食事と同様に21時までに飲み終わっておくとよいでしょう。ただし、ビタミン剤のサプリメントには注意が必要です。このサプリメントは尿検査の結果に影響するため、基本的に飲まないほうがよいでしょう。不安がある場合は事前に相談してください。

薬剤師 松岡慶樹(薬局長)

おうちで簡単 ストレッチ

お題目

内臓脂肪を 燃やしやすい

ふじさわたくや
理学療法士 藤澤 拓哉

1 お腹をねじる

椅子に腰掛けて背筋を伸ばします。右手を左膝に掛けて押すイメージで息を吐きながら体を左にひねり、気持ちが良い程度に10秒伸ばします。反対側も行いましょう。



POINT!
顔もしっかり後ろを向きましょう

ポイント

・体幹の筋肉を伸ばす
・無理せず気持ちが良い程度に
・痛みがある場合は中止する
体(体幹)の筋肉をほぐして内臓脂肪を燃やしやすいようにしましょう！
さらに、ウォーキングなどの有酸素運動をプラスすると効果が期待できます。

2 脇腹を伸ばす

椅子に腰掛けて背筋を伸ばし、足を開きます。右手を腰において左手を上にあげます。右側に体を倒し、脇腹が伸びているのを感じながら10秒伸ばします。反対側も行いましょう。



POINT!
後ろをのぞくイメージで反らしましょう

3 腰を反らす

椅子に腰掛けて両手で腰を押さえます。体を後ろに反らし、腹筋が伸びているのを感じながら10秒反らします。



POINT!
足はしっかり開いて踏ん張りましょう

予約制

健診二次精査のご案内

健診後のフォローで健康を守りましょう

健康診断の結果で

再検査

要治療

要精密
検査

の項目があった場合、
放置せず必ず受診しましょう。

健診結果をそのままにしないことが、
健康を守るためのカギです。

再検査等のご予約ご相談

各種健康診断の再検査のご予約は、
下記電話番号にて承っております。

長野中央病院

TEL.026-234-3211(代表)
平日 9:00 ~ 17:00



広報誌「しなのき」はいかがでしたか？

最後までお読みいただき、ありがとうございました。ご覧になった印象や、今後取り上げてほしいテーマなど、「しなのき」へのご意見やご感想をメールで募集中です。今後の紙面作りの参考にさせていただきます。

メールはこちらへ→ info@healthcoop-nagano.or.jp



長野医療生活協同組合

長野中央病院

Nagano Chuo Hospital

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570
TEL: 026-234-3211 FAX: 026-234-1493
<https://www.nagano-chuo-hospital.jp/>



紙面内の一部写真では、感染対策を行ったうえで表情が伝わりやすいように一時的にマスクを外しています。