

リビング
スタッフが体験!

人間ドック

ってどんなのかな?

自分の健康状態を把握し、病気を早期発見するには人間ドックが有効です。1年に1回は受診し、いつも元気で明るいお母さんでいたいですね。リビングスタッフが姫路医師会診療所を訪ね、人間ドックを体験、その様子をレポートします。

私が体験しました



特に体の不調は感じていませんが、「自分へのごほうび」と考え、人間ドックを受けてみることに。初めて受診するマンモグラフィーと胃の内視鏡が気になります。

「日帰りドックコース」(4万2,120円)の胃X線検査を経鼻内視鏡検査に変更(有料)し、オプションで乳房・婦人科検査を追加。

播磨リビング新聞社
スタッフ 末道千尋

8:35 3時間 11:35
スタート 終了

聴力検査で、聴力障害の可能性をチェック。

胸部X線(正面、側面の2方向撮影)と肺機能検査で、肺や呼吸器の働きをチェック。

視力・眼筋・眼圧検査で、目の病気はもちろん、糖尿病や高血圧が及ぼす血管への異常、動脈硬化を見つけます。

安静時心電図検査で、心臓のリズムの異常、心筋梗塞や狭心症などの兆候を調べます。

協力/姫路市医師会

乳房検査

視触診とマンモグラフィー2方向(上下方向と斜め方向)検査を併用して、乳房に異常がないかを確認。乳房が薄くなるように圧迫することで、より精度の高い写真が撮影できるとか。「マンモグラフィーの痛みを感じ方には個人差があり、リラックスして受けることが大切です」と、乳房担当の鍋山先生。

痛いって聞いてたけど、これくらいなら平気!

胃の内視鏡検査(経鼻)

基本のバリウム検査を内視鏡検査に変更(有料)できると聞き、私はストレスが少ないという経鼻、内視鏡を選びました。細くて(5.9mm)しなやかなスコープを鼻から入れて食道や胃、十二指腸の内壁を直接観察でき、早期の小さな病変の診断に優れているそうです。経口、内視鏡(直径9.4mm)のように、嘔吐反射を起こすことなく、約5分(内視鏡挿入の時間)で検査を終えました。

「苦痛の少ない検査方法なので1年に1回、定期的な受診をおすすめします」と、田坂勝視(かつみ)先生。

鉛筆の太さと同じくらいの経鼻内視鏡



内視鏡専門医の田坂勝視先生

怖がりの私にずっと話し掛け、リラックスさせてくださった先生、看護師さんありがとうございました。あつと心配する間もなく、あっという間に終わりました。



今朝から絶食していた私。なんておいしいだろうが弁当でしょう!



2面に続く

検便(2回法)による潜血検査で、大腸疾患の可能性を予測。

経膈超音波検査(詳細は2面参照)で、子宮や卵巣の病気をチェック。

上腹部超音波検査で、各臓器に腫瘍、ポリープ、炎症、結石などがないかどうかをチェック。

その他の検査

- ・身体計測 身長、体重、腹囲、肥満度
- ・血液検査 28項目
- ・尿検査 6項目
- ・内科診察 聴打診と検査結果の説明

検査も終わって

日帰りドックにはランチが付いています。私が選んだ一般食(写真左)は、栄養バランスを考えた10品と五穀米ご飯で742kcalとヘルシー。検査を終えた安心感も加わり、おなかも心も満たされました。他に高血圧食をはじめとする治療食(5種)があり、減塩などさまざまな治療食体験をすることもできます。「もしも何かあったらどうしよう」という不安が消え、心も体もすっきり。大きな病もなく1年間、安心して生活できそうです。また、先生のお話や栄養士さんのアドバイスは普段の生活を見直すよい機会に。大切な家族のためにも自分自身のためにも、健康でいることの大切さを再認識した体験でした。

人間ドック終了後には成績表(検査結果)のほか、必要に応じて精密検査依頼書を発送。緊急性がある場合は直接、電話で連絡があります。

注目! 進化ある 検査法

経膈超音波検査

子宮体がん・卵巣がん まごチェック

通常の子宮がん検診(内診と子宮頸部細胞診)では分からない子宮体部や卵巣の病気を調べることができる経膈超音波検査。超音波が出るプローブ(棒状のセンサー)で膈内から検査し、モニターに映し出された画像を見ながら、医師の説明を受けることができます。「婦人科系疾患の発見に有効な検査です。子宮がん検診だけで安心しないでほしい」と、松岡亜希先生(写真右)。

卵巣腫瘍などは無症状であることも多いので、子宮がん検診と併せて経膈超音波検査の受診をおすすめします。



大腸CT検査 ストレスが少ない大腸検査

大腸がんは女性の部位別がん死亡率の第一位。しかも、大腸検査は検査ストレスの高さでも一、二を争いますね。そんな中、注目を集めている「大腸CT検査」は、既存の大腸内視鏡検査や注腸検査に比べ、前処置が簡便で検査時間も10分ほどで終わる、苦痛の少ない検査です。前処置(洗腸)を行い、細い専用チューブを使って肛門から炭酸ガスを注入し、大腸を膨らませた状態でCT撮影。その後、画像処理を行い、大腸の全体像や仮想内視鏡像を作成して診断します。

こんな人へ...

- ・便潜血陽性判定の人
- ・大腸内視鏡の前処置(下剤)や挿入がづらい人

もっと知りたい!



人間ドック

1面の体験レポートを読んで、人間ドックへの関心は高まりましたか? 2面では医療現場に携わる人たちの取材。人間ドックの特徴や意義を新しい情報と共に紹介します。

お母さんの元気が家族の支えに必要な検査をオーダーメイドで

皆さんそれぞれが描く人生設計の実現には健康が不可欠。そのためには「病気になる前から治す」のではなく、病気になる前に「予防医学」という考え方を身につけてください(下記参照)。

特に、家庭にいるお母さん方の健康づくりは後回しになりがちですが、お母さんご自身が「命拾いした」との声は、医者別、既往症や家族歴、の健康づくりに積極的

生活習慣などを考慮的に取り組み、いつも元気でこやかなお母さんでいてほしいと思えます。費用の問題は気になるところですが、それがもたらす健康へのメリットは、自分にとってリスクの低い病気の検査の多い病気の検査は毎年、そうでない検査は隔年で受診するなどを立てたりしてはいかがでしょう。

人間ドックで病気が見つかり、治療後何年も元気でいらっしやる患者さんは少なくありません。そんな方々の「命拾いした」との声は、医者別、既往症や家族歴、の健康づくりに積極的



姫路市医師会 副会長
清水 一太 先生

生活習慣に「気付き」を与える人間ドック 栄養保健指導で健康管理をサポート

人間ドックの意義は病気の早期発見とともに、その結果を治療や生活習慣の改善に役立てることにあります。姫路市医師会診療所では、人間ドック受診者を対象に、保健師と管理栄養士が検査結果に応じて「栄養保健指導」を行っています。

個室でゆったりと面談しながら、ご自身で生活習慣改善の目標を設定し、達成できるようにアドバイス。その後の経過を手紙で尋ねるなど、継続的なアフターフォローも

人間ドックの意義は病気の早期発見とともに、その結果を治療や生活習慣の改善に役立てることにあります。姫路市医師会診療所では、人間ドック受診者を対象に、保健師と管理栄養士が検査結果に応じて「栄養保健指導」を行っています。

個室でゆったりと面談しながら、ご自身で生活習慣改善の目標を設定し、達成できるようにアドバイス。その後の経過を手紙で尋ねるなど、継続的なアフターフォローも



管理栄養士
橋本 佳代さん

人間ドックを受診するなら

電話で気軽にお尋ねください



■ 姫路市内の医療機関でも各種人間ドックを実施

人間ドック 姫路 検索

■ 姫路市医師会診療所 お客さま相談窓口

場所/姫路市西今宿三丁目7-21 TEL/079(295)3322
受付時間/月~金曜は10時~17時 土曜は10時~12時

ちょっと Break time

清水先生に聞きました

なぜ「人間ドック」っていうの?

人間ドック、とはそもそも、船を点検・修理するための施設=ドックに例えて称される名称です。船員らの大切な命を預ける船が定期的なチェックを経て、次の航海に出るのと同様に、人間も自分や家族の幸せを守るためには、それぞれが健康状態を定期的にチェックして病を未然に防ぐことが大切です。