


Eye



のさむ

発行 武蔵野赤十字病院 〒180-8610 武蔵野市境南町1-26-1 0422-32-3111

健診センターのご紹介

健診部部長 内原正勝

本年4月より、健診部の部長を拝命し、健診センターを運営させていただいておりますのでこの紙面をお借りして、当院の健診センターを紹介させていただきます。

健診センターは3番館の2階にあり、日帰りの人間ドック（総合健診）、脳ドック、主婦健診および入学や就職のための健康診断などを実施しております。健診センターのフロア内には、最新式のデジタル式X線画像を管理するためのコンピューターなど健診に必要な機器が一通り配置されております。

人間ドックという言葉は元々わが国独自のジャーナリストによる造語で、昭和29年9月19日の読売新聞に大見出しで初めて登場し、当時、ユニークな言葉として大変注目されたということです。人間を長い人生航路の船に例えて、病院にドック入りして、総合的な身体検査をするというものです。当院では10年くらい前までは1泊ドックが中心でしたが、な

るべく短時間で検査を済ませて結果を聞きたいという要望が強いため、日帰りドックの形式に徐々に移行しました。当初は診療部門と共用の部分が多く、各科外来や、レントゲン室、



検査室などを順番にまわっていただく形式をとっており受診者の皆様には大変ご不自由をおかけしておりましたが、平成11年4月からは3番館の2階にあらたに整備された健診センター内で一連の検査から診察までお受けいただくことができるようになりました。日帰りドックの所要時間は約4時間で、受診には前もって予約が必要です。最後に内科の担当医師の診察があり、判明した検査結果についての説明があり、生活指導を受けていただいて終了です。1～2週間後、最終判定および判定医師のコメントを記載した結果報告書をお送りさせていただいております。また、このたび、当院の健診センターが日本総合検診医学会の優良健診施設に認定されましたので、今後は健保連経由でも当院の健診センターの日帰りドックの利用が可能になる予定です。

当院の人間ドックの特徴は精密検査や治療が必要と判定された場合でも引き続き当院の各科の専門医による診療を受けることが可能であるという点にあります。診療部門と密接に連携しておりますので、



緊急を要すると判断した場合は人間ドックを受診したその日のうちに専門医に紹介させていただいております。もちろん、病状によってはかかりつけの医師のもとでの経過観察や治療をおすすめすることもございます。

人間ドックの役割に関しては一部でいろいろな議論があるようですが、人間ドックによって、早期のうちに癌を発見でき、治療が成功し、その後も以前と同様に健康な毎日を過ごしている方も大勢いらっしゃいます。また、どのような病気でもあまり進行

しないうちに発見し、適切な治療を受けることが大切ですが、日頃の食事や運動などの生活習慣を見直していただき、成人病になりにくい体をご自身のご努力でつくっていただくのが一番です。

皆様にこうした健康に対する意識を高めていただくのも人間ドックの重要な役割のひとつと考えております。今後も、最新の知見を取り入れてより受診者の皆様に満足していただける健診センターを運営していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくをお願いいたします。

検査項目

検査項目	検査内容
問診	既往歴、生活習慣、家族歴、自覚症状など
内科診察	血圧、聴打診
身体計測	身長、体重測定、BMI
尿一般検査	蛋白、糖、比重、潜血、沈渣
血液生化学検査	総蛋白、アルブミン、A/G比、尿素窒素 クレアチニン、尿酸、総ビリルビン 総コレステロール、HDLコレステロール 中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、GOT、 GPT、ALP、LDH、 γ -GTP、Ch-E、 ZTT、Na、K、Cl、CRP、アミラーゼ
一般血液検査	白血球数、赤血球数、ヘモグロビン ヘマトクリット、血小板数
血清反応	RF、HBs抗原、HCV抗体、TPHA、 RPR、前立腺腫瘍マーカー(PSA)
呼吸器系検査	胸部X線検査、肺機能検査
消化器系検査	胃部X線検査又は内視鏡、便潜血、 腹部超音波検査(肝、胆、腎、膵など)
循環器系検査	心電図検査
眼科検査	視力測定、眼圧測定、眼底検査
聴力検査	聴力検査
外科系検査	直腸診(女性のみ乳房検査)
婦人科検査	内診、子宮頸管部細胞診
面接・生活指導	生活指導、(栄養指導)

オプション

※骨密度	※下部消化管造影検査
※肺がんに関する検査	※消化管癌腫瘍マーカー
※卵巣癌腫瘍マーカー	※HIV検査
※子宮内膜細胞診	※簡易脳ドック
※心臓健康ドック	
※ヒト脳性ナトリウム利尿ペプチド (BNP)	

病院についての Q&A

Q: 「オーダーリングになって、手続きがかえって面倒くさくなった」

A: オーダーリング導入当初、受付業務の変更に伴う不手際のためにご迷惑をおかけいたしましたことをお詫び致します。

また、オーダーリング導入を機に、すべてのみなさまに診察終了後会計窓口にお立ち寄りいただくことになり、一部の方には従来よりお手数をおかけすることになりました。この手続きの変更は、①診療予約を確実なものにすること、②お支払いのない方を含めて、請求書により患者様のお受けになった診療内容を具体的にご理解いただくことを目的といたしております。②につきましては、できるだけ多くの情報を患者の皆様と共有することにより患者さまとご一緒に医療を行うという当院の方針に基づいて、情報開示の一環として実施されたものです。このような姿勢をなにとぞご理解いただき、ご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

この機会にあわせてのお願いでございますが、11月には、現在の処方に加えて検査のオーダーリングも開始になります。処方同様、導入当初は多少の混乱も起こりうると思われませんが、より迅速で正確な診療を目指して一步一步進んでいるところでございます。あわせて、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

血圧とは？

血圧は、心臓から送り出される血液の量と血管の抵抗によって決定されます。つまり、血管の中を通る血液によって血管の壁にかかる圧力のことです。心臓から送り出される血液は、心臓が収縮したときに最大になりますから、その時の血圧を収縮時血圧（最高血圧、最大血圧）といいます。逆に、心臓が拡張したときの血圧を拡張期血圧（最低血圧、最小血圧）といいます。

高血圧症とは？

血圧が持続的に高くなることを高血圧といいます。安静にして座って測ったとき、最大血圧で140mmHg以上、または最低血圧で90mmHg以上が持続する場合、高血圧症と診断されます。

日本では、約3,000万人の高血圧症患者がいると推定されていますが、実際に十分な治療を受けている方は30%程度しかいないと言われています。

高血圧症を放置しておく？

高血圧症は自覚症状がほとんど無く、直接の死因となることもほとんどありません。しかし、治療をしないままに長期間放置しておく、脳卒中や心臓病、腎臓病などの合併症を起こしやすくなり、生命の危険にも関わってきます。そのため、高血圧のことを「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」などとも呼んでいます。高血圧は動脈硬化を促進させるため、心臓病（狭心症、心筋梗塞、心不全）や脳卒中（脳出血、脳梗塞）、腎臓病などを生じさせます。また、肥満、糖尿病、高脂血症を併発することで、さらに高血圧を悪化させる状態になります。とくに、高血圧症は心臓病（狭心症や心筋梗塞）を誘発するケースが多く、心臓病の3大危険因子の1つとされています。健康な人に比べて、高血圧症は3倍、高脂血症は4倍、喫煙は2倍、心臓病を発症する確率を高くします。もし3つの危険因子が重なれば、なんと16倍にもなります。

高血圧症の原因は？

高血圧症の原因は一つではありません。遺伝的素因も関与しているでしょうし、近年の生活様式での様々なストレスや生活習慣が関係しています。喫煙は心拍数を上げ、同時に血液中の酸素量を低下させます。脂肪や糖分のとり過ぎは、肥満や血液中のコレステロール上昇の原因となり、また心臓への負担を増加させることとなります。アルコールの飲み過ぎも同じような影響を与えます。食塩のとり過ぎや運動不足も高血圧症の原因となります。

高血圧症の治療の意義は？

高血圧症を治療せずに放っておくと、脳卒中の原因となります。また心臓への負担がかかり続けることによって心臓が肥大し、ひいては狭心症、心不全や心臓発作の一因ともなります。したがって、高血圧症と診断された場合には、これらの合併症を未然に防ぐために、治療を続ける必要があります。治療によって血圧が一旦正常値に戻っても、定期的な血圧測定を継続して、コントロール状態を常にチェックすることが大切です。血圧は日常の生活のさまざまな刺激はもちろんのこと、生体リズムの影響によって常に変動しています。夜間の睡眠からめざめた直後は交感神経が活発になって、血圧を上げるホルモンが増えるため血圧は高くなります。脈拍数も急速に上がって、心臓が活発に働きだし多くの酸素が必要となります。早朝は心臓へ入る血液の量は少ない上に、他の時間帯に比べて血液は粘っこい（固まりやすい）状態です。狭心症や心筋梗塞は、血流がとどこおって心臓に十分な酸素が送り込めない時に発症するので、この時間帯に発作が起こりやすくなります。また、脳卒中も早朝から午前中に発症しやすいことが知られています。血圧は運動、ストレス、寒冷など多くの因子で変動します。一日の中でみると、めざめる直前から午前中は血圧が高く、その後徐々に下がります。特に、高血圧の人は起床後の血圧は高くなりがちです。家庭血圧計を使って

次頁下へ

Eyeトピックス

防災活動を行っています。

武蔵野市自衛消防訓練審査会に当院の男子・女子自衛消防隊が参加しました。男子隊は1位を、女子隊は優秀賞を獲得しました。また、9月2日には武蔵野市の防災訓練に、病院として参加しました。このような活動が、患者の皆さまの安全につながっています。

ふれあいコンサートが好評です。

病院では、ご入院中のみなさまに楽しい時を過ごしていただくために、ふれあいコンサートを開催しております。もちろん、外来のみなさまや地域のみなさまのご来場也大歓迎です。

今年はこれまで下記のコンサートが開かれましたが、今後とも開催してまいります。予定は院内各所に掲示しておりますので、ぜひご来場くださいますよう、お待ち致しております。

3月2日 (ピアノ) 堀内ゆう
アンソニー・ヒューイット

6月29日 (ピアノ) 堀内ゆう フラダンス

9月21日 (ピアノ) 堀内ゆう
(合唱) 田無混声合唱団

次回は12月にクリスマスコンサートが開催の予定です。



駐車料金の事前精算機を設置しました

かねてより多くの皆様からご要望のありました駐車料金の事前精算機を、外来玄関と面会玄関にご用意致しました。また、駐車場入口・出口に雨よけの屋根をつけました。



前頁から 朝の血圧に異常がないか測ってみましょう。また、いろいろな時間帯でも測ってみましょう。ちなみに、医師や看護婦さんに測定してもらおうと血圧がいつもより高くなる人（白衣高血圧）もいるので、家庭での測定は大切です。

血圧測定のポイント

- (1) 数回深呼吸し、心身をリラックスさせる。
- (2) 楽に座り、心臓の高さぐらいに腕をだす。
- (3) 日や時間を変えても測定してみる。
- (4) できれば家族に測定してもらおう。

何回か測り、基準の範囲を超えるようでしたら、医療機関で一度検査してもらいましょう。