あなたとあなたの大切な人の笑顔のために〝1年に1度〟、人間ドックの受診をおすすめします。

40歳を超えると病気の発症リスクが高まります。
たとえ病気が見つかったとしても、
早期治療につなげれば、
健康寿命を延ばすことができます。
定期的に人間ドックを受診することで、
健康への意識と病気の予防に努めましょう。

写真／聖隷予防検診センターのみなさん

【お問い合わせ先】
聖隷予防検診センター　浜松市北区三方原町3453-1
聖隷健康診断センター　浜松市中区住吉2丁目35-8
人間ドックご予約・HPVワクチン接種に関するお問
0120-938-375
【受付時間】月～金曜9:00～16:30／土曜9:00～12:00（祝日除く）

人間ドック
ドクターインタビュー その①
1日人間ドック

人間ドックは、自身の健康を定期的に振り返る時間です。

聖隷予防検診センター 所長
森　厚嘉さん

聖隷予防検診センター 所長
森　厚嘉さん
1998年　浜松医科大学医学部卒
主な職歴
- 浜松医科大学第二外科
- 静岡県立総合病院麻酔科
- 共立湖西総合病院外科
- 浜松赤十字病院外科
- 聖隷予防検診センター

主な資格等
- 検診マンモグラフィ読影認定医
- 日本外科学会認定登録医
- 日本医師会認定産業医

人間ドックに敷居の高さを感じていらっしゃる方も多いことでしょう。私たちは、人間ドックを「ご自身の健康について振り返る時間」としてご提案したいと考えています。今、医学界でも「食事」「運動」「睡眠」といった基本的な生活習慣を整えることの重要性が改めて訴えられています。70代、80代になっても生きがいのある健康寿命を延ばすには、若い世代からの日々の取り組みが大切です。

人間ドックでは、死亡率を下げるがん検査はもとより、健康寿命を維持するための各種臓器の働きが確認できます。結果は当日分かりますから、改善はその日から始められ、来年、再来年と、年に1度の定期検査を続けることでご自身の体の変化が見えてきます。

車検でさえ2年に1度行うのですから、一生元気に使い続けたいご自身の体については、〝1年に1度〟、確認することをおすすめします。

医師による検査結果の説明

お得に検診を受けよう!

1 1日人間ドック
- 検診費用45,100円
- 浜松市発行の特定健康診査受診券（国民健康保険加入者）と、がん検診受診券を利用することで23,000円～27,000円で受診できる

2 子宮頸がん検診
- 浜松市補助なし4,730円
- 浜松市補助利用1,700円
  ※20歳以上の女性で職場などでがん検診等を受けられない方

3 乳がん検診
- 浜松市補助なし
  乳房エックス線検査（マンモグラフィ）1方向3,850円
  乳房エックス線検査（マンモグラフィ）2方向5,500円
- 浜松市補助利用1,600円
  ※40歳以上偶数年齢の女性で職場などでがん検診等を受けられない方（50歳未満は2方向、50歳以上は1方向）

※浜松市補助の利用条件は、浜松市に住民票登録がある方
※上記は聖隷予防検診センター、聖隷健康診断センターにて受診いただいた場合の料金です

人間ドック
ドクターインタビュー その②
婦人科検診

早期発見で高い生存率が望める「子宮頸がん検診」「乳がん検診」を強くおすすめします。

聖隷健康診断センター
浅沼 栄里さん

がんになる前に発見できる子宮頸がん

婦人科検診は人間ドックのオプションで受けることができます。おすすめしたいのは「子宮頸がん」と「乳がん」に対する検査。この二つは検診による早期発見で、死亡率を下げることが明らかになっています。

まず、子宮頸がんは20代～40代の若い女性に多いがんです。原因の約95%以上がHPVというウイルスによるもので、性交渉などで感染します。ウイルスの多くは自身の力で排除できますが、時に排除しきれず数年～数十年の長い時間をかけてがんになります。

検診は子宮の入り口の細胞をブラシで採取するだけ。痛みはほとんどありません。この検査でがんになる前の変化を捉えることができます。さらにHPV検査を併用すれば主な原因であるHPVの有無も確認できます。

9人に1人が乳がんに。セルフチェックを大切に

次に乳がんは40代と60代に罹患ピークを迎えるがんです。日本人も増加傾向にあり、約9人に1人が発症しています。

乳房をエックス線で検査する「マンモグラフィ」と乳房にゼリーをつけて超音波で検査する「エコー検査」がありますが、死亡率を下げる裏付けがされているのはマンモグラフィです。そのため、厚生労働省では40歳以上の女性に2年に一度のマンモグラフィを推奨しています。また、エコーを併用することで、マンモグラフィの欠点を補うことが証明されており、マンモグラフィとエコーの併用も案内しています。

ただし乳がんは子宮頸がんと違って進行が早いタイプもあります。そのため検診と検診の間にしこりが触れて、早いスピードでしこりが大きくなってしまうこともあります。

そこで大切なのが「ブレスト・アウェアネス」という概念、つまり「乳房を意識する生活習慣」。まずは自分の乳房の状態を知ることです。1期から4期に分類される乳がんのうち、1期で発見し治療を始めれば90%以上の高い生存率が望めます。着替えのときや入浴時など、自身で胸の形やしこりの有無を確認し、異変があれば次の検診を待たずに乳腺外科へ相談することを強くおすすめします。

昨年スタートした「SEIREI・CAREプログラム」をご存じですか？スマホを使ったAI（チャットボット）問診で、遺伝性のがんの可能性があるのかを判定します。詳しくはホームページをご覧ください。

SEIREI-CAREプログラム

婦人科医師
浅沼 栄里さん
2009年 聖マリアンナ医科大学卒
専門医・資格等
- 日本産科婦人科学会専門医
- 日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医
- 検診マンモグラフィ読影認定医
- 日本超音波医学会超音波専門医

聖隷予防検診センター
「1日人間ドック」
（びぶれスタッフ体験レポート）

仕事もプライベートも充実した毎日を送りたいと願い、びぶれスタッフが聖隷予防検診センターで「1日人間ドック」を体験しました。

【体験者プロフィール】
浜松市在住47歳、一児の母。SBSグループの社員時代を経て、フリーランスのライターに。健康には"根拠のない自信"を持ち、元気に活躍中。

1 数えてみたら6年ぶり

聖隷予防検診センターから青い封筒が届いたのは「1日人間ドック」を受ける2週間ほど前。開けてみると検診の案内、問診票、採尿スピッツ、採便容器、オプション検査の案内冊子などが入っていました。

サラリーマン時代は会社が用意してくれた検査項目を何も考えずに受けていた私ですが、今回は電話予約を自分でするところからスタート。オペレーターさんから「オプション検査のご希望はございますか？」と聞かれて頭が真っ白に。何を追加すれば良いか分からず、47歳女性ですが、受けた方が良い検査はありますか？」と聞くと「婦人科検診」のアドバイスをもらい、お願いすることにしました。

前回受けた人間ドックはいつか思い返してみると…なんと6年前。思いのほか月日が流れていました。

2 人間ドックは全53の検査項目

聖隷予防検診センターから届いた案内の中に検査項目の一覧表があり、特定健診と人間ドックを見比べてビックリ。特定健診の検査項目は13なのに対し、人間ドックは4倍以上の53！どちらも検便や検尿キットを使い、病院で採血してもらうのと同じような感覚でしたが、検査内容の詳細さに大きな違いがありました。

3 空いている検査順にどんどん進む

検査当日、受付で体調の確認があった後、検査キットを提出。案内に従って検査着に替えたら、問診コーナーに移動。久しぶりでドキドキしましたが、担当の保健師さんから丁寧な説明がありほっと一安心。後で聞いたのですが、聖隷では初めて施設を利用する方には安心して人間ドックが受けられるよう受診のメリットや検査の内容など、説明を行っているそうです。

乳房や子宮の検査は恥ずかしさも相まって苦手意識がありましたが、女性専用のレディスフロア内で空いている検査へスムーズに案内してもらい、あっという間に終わってホッ。その後も随時検査順のサポートがあり、待合イスから見えるテレビの健康情報や壁に掲示された健康イベント告知などを見ながら、退屈することなくすべての検査を終えました。

小さな乳がんのしこりの早期発見に有用な「乳房エコー検査」を受ける体験レポーター。超音波を利用して乳腺を観察する、苦痛のない検査です

健康に配慮された豪華なランチ

4 至福の「ヘルシーランチ」付き

案内係の方から「ランチの準備ができています」と聞き、急に元気が出た私。5階にある明るい食堂でランチをいただきました。この日のメインディッシュはアジの唐揚げと豚の香草パン粉焼きフレッシュトマトソース。季節の食材を魚と肉の両方でいただくというぜいたくなメニューは箸が止まることなく完食しました。

5 医師の結果説明と保健指導で生活改善が明確に

今回の人間ドックで一番のメリットだと私が感じたのはここから。まずは「検査結果を医師が解説してくれる」ことです。

午後になると診察室で医師が検査結果を解説してくれました。私の場合、検査数値が基準値に収まらないものが4つありましたが「ほかの数値と総合的にみて問題ありません」との診断だったのです。これは意外でした。

特定健診では結果が郵送で送られてきます。検査の基準値は書かれているので、自分が該当するかどうかは分かりますが、それがどの程度の異常か判断できないのが正直なところ。でも人間ドックは医師が目の前にいるので「こんなに低い数値でもいいんですか？」と質問すると「ここは低い分には問題ないんです」と読み方を含めた回答がもらえました。意味が分かると納得できます。

さらにその後は保健指導も。ここでは検査結果を踏まえ、今後の生活改善のアドバイスがもらえます。私の場合「毎日甘いものを食べる」という食生活が気になっていましたが、「朝食後に食べているなら大丈夫。一番良い時間帯です。この検査結果なら、朝マドレーヌ1個分ぐらいの間食は続けてもいいですよ」と驚きの指導がもらえました。

6年ぶりの人間ドックを終えた今、自分の健康が「根拠のない自信」から「医師のお墨付き」に変わり、本当に晴れやかな気分です。次は家族、そして友達に健康管理の大切さを伝えたいと思った人間ドックでした。

保健師さんから生活改善などのアドバイスを受ける