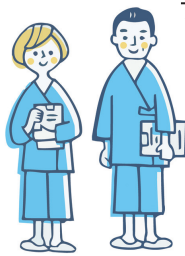


あなたとあなたの大切な人の笑顔のために 1年に1度、人間ドックの受診をおすすめします。

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。



私たち、聖隷予防検診センターはみなさまの日々の健康をサポートします。

写真 / 聖隷予防検診センターのみなさん

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業
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

【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い合わせ
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

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

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



婦人科医師 浅沼 栄里さん

2009年 聖マリアンナ医科大学卒業
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

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、死亡率を下げるの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、時に排除できず数年～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つてもあります。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。着替える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。



SEIREI-CARE プログラム

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。

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πιツツ、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。

サラーイ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お申し込みの希望は「ごさいますか？」と聞かれて「頭が真っ白に。何を追加すれば良いかわからず、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。「婦人科検診」のアドバイスももらい、お願ひすることになりました。

② 人間ドックは全35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、人間ドックは4倍以上の53！どちらも検便や検尿スπιツツを使い、病院で採血してもらうのと同じような感覚でしたが、検査内容の詳細に大きな違いがありました。

③ 空いている検査順に

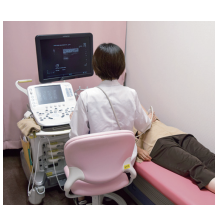
検査当日、受付で体調の確認があった後、検査キットを提出。案内に従って検査着に替えたら、問診コーナーに移動。久しぶりでドキドキしましたが、担当の保健師さんから丁寧な説明が



【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。

ありほつと安心。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。女性専用のレディースフロア内で空いている検査ヘスミーズに案内してもらい、あつという間に終わつてホツツ。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ト。超音波を利用して乳腺を観察する、苦痛のない検査です

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



健康に配慮された豪華なランチ

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」。

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せんが、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「こんな低い数値でもいいんですか？」と質問するところ、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。意味が分かること納得できます。

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」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つ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