

静岡県西部130万人の仲間が、次々に登場!



2023年8月17日号 Vol.793

浜松市・湖西市・磐田市・森町・袋井市・掛川市・菊川市・御前崎市  
発行部数/約210,000部 発行日/毎月第3または第4木曜日(毎月1回)

発行/静岡新聞社 編集/株式会社SBSプロモーション  
びぶれWEBサイト <https://www.vivere.jp/>

広告に関するお問い合わせ 株式会社SBSプロモーション 浜松支社  
浜松市中区旭町11-1 プレスタワー11F ☎053-456-0788

静岡新聞のご購読は、お近くの新聞販売店かフリーダイヤル☎0120(89)4311でお申し込みください。

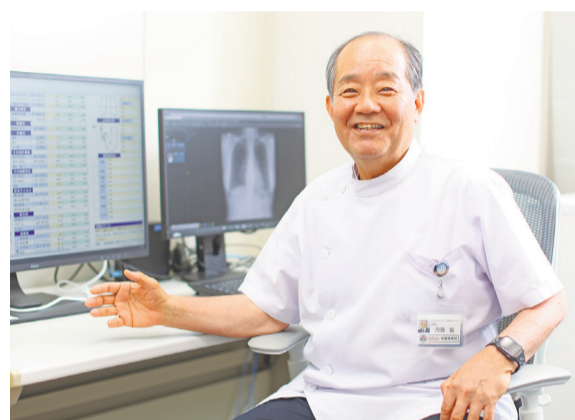


お仕事、子育てに忙しい方に  
大変便利な人間ドック  
聖隷健康診断センター  
東伊場クリニックの  
「クイックドック」とは

特集：約3時間で終わる人間ドック  
体験レポート

# 病気は早期発見・ 早期治療から、 定期的に健診を 受けることで 予防する時代へ

今年5月8日、  
浜松市東伊場の浜松商工会議所内に  
「聖隷健康診断センター東伊場クリニック」が  
オープンしました。  
同クリニックは聖隷福祉事業団にとって  
浜松市内3カ所目となる健診施設です。  
施設の特長と人間ドックや健康診断の重要性について、  
所長の丹羽宏先生にお話を伺いました。



丹羽 宏所長

聖隷三方原病院呼吸器センター長、同病院副院長等を経て、2023年4月、聖隷健康診断センター 東伊場クリニック所長就任。専門は呼吸器外科、肺がん手術の執刀は3000件を超える。また、産業保健の分野で蓄積したノウハウを現職に生かす。

聖隷健康診断センター  
東伊場クリニック  
浜松商工会議所6階にあり、建物  
西側の駐車場を利用できます。



## 「検診」と「健診」の違いを 重要に考えています

人間ドックの中には、「検」の字の  
検診、「健」の字の健診、2種類の「け  
んしん」があります。検診は主に「が  
ん検診」で「特定の病気がないか調  
べるもの」です。そして健診は「将来  
病気になるいかど」を調べるもの  
です。

がん検診については、早くがんを  
見つけるに越したことはありません。  
なぜなら、昨年はなかったものが  
今年はある、進行が早いがんは早く  
治療が必要です。進行がゆっくりな  
がん、がんになる前の状態などもフ  
ォローが必要です。毎年、検診を受  
けることが重要なんです。

健診については、将来病気になる  
ないようにする目的があります。  
今、注目されているのは、メタボリッ  
クシンドローム(メタボ)です。これ

は内臓脂肪が多い、いわゆる「ポッコ  
リお腹」の状態ですが、メタボの方  
は血管の病気である動脈硬化にな  
りやすいです。動脈硬化が進行す  
ると、脳梗塞や心筋梗塞といった怖  
い病気を引き起こす可能性が高  
くなります。そのような方には「生活  
習慣を見直し、メタボの予防・改善  
をしていきましょう」とお話ししま  
す。現在の健康状態・生活習慣に合  
わせたアドバイスをするためにも、  
定期的な健診が大切です。

## 老後に備えて 「貯筋」が大事です

生活習慣を見直すとき、ネックに  
なるのがタバコとお酒です。やはり  
禁煙は大切なのですが、「タバコを  
やめなさい」と言ってもすぐにやめ  
られるものではありません。では、ど  
うすればいいのでしょうか。私は「人

で吸わないように」と言っています。  
もし喫煙中に倒れても、誰かがいれ  
ば助かる可能性が高いからです。す  
ると中には「ここまでして吸わな  
くても」と自ら進んでやめる方もいま  
す。ですから、その方自身の生活も  
認めつつ、アドバイスをするように  
しています。

さらに大切なのは運動習慣です。  
私は皆さんに「貯筋」をお勧めして  
います。お金を貯める貯金も大事で  
すが、「筋肉を鍛える貯筋」もとても  
重要です。しかも貯金と違って、筋肉  
は使えば使うほど増えていきます  
よ。有酸素運動を行うことで、貯筋  
したり、血管も増やせます。血の巡  
りが良くなり、認知症予防や老化防  
止にもなります。

浜松市の健康寿命のさらなる延  
伸に貢献できるように、ぜひたくさん  
の貯筋をしてください。60歳からで  
も十分に間に合います。

## 約3時間で終わる 人間ドック 「クイックドック」

これまで人間ドックや健康診断を  
「受けたことがない」「受けたかった  
が忙しくて受けられなかった」など  
の方におすすめなのが「クイックド  
ック」です。

受けられなかった方の中には、「多  
忙で、丸1日仕事を休んで人間ドッ  
クに行くのは難しい」という意見が  
多く、そういう方にどう人間ドック  
を提供していけばいいのだろうか  
と検討した結果、約3時間で受けられ  
る人間ドック「クイックドック」であ  
れば役に立つという解決案に至った  
のです。クイックといっても、検査内  
容や精度は1日ドックと全く同様  
です。結果をその場で出せる血液検  
査などと出せないものがあります。



待合室  
落ち着いた色調の室内と個別椅子



面談ボックス  
プライバシーを最大限に配慮した、検査説明を行う面談スペース

出せないものはX線検査などの画  
像系の診断です。それは過去のデー  
タと比較照合し、さらに複数の医師  
で慎重に確認する必要があります。  
そのため、それらは後日結果を郵送と  
し、精度を担保した上で、ドックの滞  
在時間をできるだけ短くすること  
を優先しました。  
施設は浜松商工会議所の6階に  
あり、ワンフロアで全ての健診が受  
けられ、移動もスムーズです。問診  
や保健指導は、プライバシー確保に  
十分配慮して、遮音性に優れた「面  
談ボックス」を設けるなど、コンパ  
クトでありながら安心して受診して  
いただけます。

## このような理由で、 人間ドックをためらっている方に お役に立てる 東伊場クリニックです。



- 仕事が忙しいから
- 子育てが忙しいから
- 病気の症状がないから
- 病気が分かると怖いから

- 自分で気をつければ大丈夫だから
- 生活習慣を変えれば治るから
- 血圧も高くないから
- まだ若いから
- 遠いから
- 午後の時間を有効に活用したい
- 何を検査すればよいか分からない
- 大きな医療機関では受診したくない

確かな検査とやさしい面談で安心できます。

高い精度の検査を約3時間で受診できる

# クイックドックとは

利便性の高さに加え、血液検査、胸部などのX線や胃カメラなど、聖隷が構築してきた高い精度の検査を短時間で受けることができる新しいシステムの人間ドックです。一部の診断結果を後日送付することで、多忙なビジネスパーソンや子育てに忙しくて時間が取れないお母さんなどに利用しやすくなっています。



身体測定 身長、体重、腹囲などを測定します。



採血 血液を採取してさまざまな数値を調べます。



受付 問診票などを提出し、検査の説明を受けます。



血圧測定 血管にかかる圧力を測ります。



眼底検査 白内障、緑内障、動脈硬化などを調べます。



視力検査 裸眼・矯正視力を調べます。



呼吸機能検査 肺機能の異常の有無を調べます。



聴力検査 低音域と高音域の聴力を調べます。

医師説明 当日結果が分かる検査結果の説明を受けます。

## クイックドック体験レポート



佐藤 真澄さん

浜松市西区入野町在住。小学生2人のお子さんを持つ働くママ。子育てにパート勤務にと忙しく、これまで健康診断や人間ドックの受診経験はなし。韓国語の習得やお子さんの新体操の衣装づくりに力を入れる、41歳。

子育てに忙しくて人間ドックを受診できなかったお母さんの

今回、クイックドックを受けてみていかがでしたか？

佐藤 私の場合、オプションで受けた乳房のエックス線検査(マンモグラフィ)で思った以上に痛みを感じたものの、もう片方がどうしても痛くてできなかったんです。技師の方の配慮のおかげで、無事に終えることができました。それ以外の検査はすべてスムーズでしたね。

クイックドックの所要時間についてはいかがでしょう？

佐藤 乳房検査に少し時間がかかってしまいましたが、全体を通して想像していたよりもスピーディーに進んでいくなと感じました。大きな病院で人間ドックを受けると、検査ごとの移動に時間がかかるイメージがあったんです。でも、こちらはコンパクトな施設なので、より早く終了できたように思います。

健康には普段から自信があるほうですか？

佐藤 実は貧血気味で少し心配ではあったのですが、ま、倒れたこともないし、いいか！と軽く考えていました。案の定、今回のドックで、貧血のことをもっとしっかり調べるように紹介状を発行していただくことも、検査後の保健指導でも鉄分がとれるような食事のアドバイスをいただきました。自分の体のことや、今後注意すべきことがわかってよかったです。

他に何か気づいたことや、「いつするともっといいのにな」というご意見はありますか？

佐藤 午前中に検査が終わるのは、子育てや仕事をしている忙しい主婦にとって、本当にありがたいシステムだと思います。検査後の先生のお話も、とても丁寧でわかりやすくてよかったです。健康保険組合など、所属している団体から補助があることは伺いましたが、できれば人間ドックの料金ももっと手頃な価格だったらうれしいですね。健康診断だけでも毎年受けて、数年に一度は人間ドックを受けたいなと思いました。



食堂 管理栄養士とホテルシェフがコラボした、体にやさしくおいしいお弁当が用意され、景色を眺めながら、ゆっくり昼食をすることができます。持ち帰ることもできます。

### 東伊場クリニックのサービス内容

- 人間ドック/1日人間ドック(クイックドック)
- 健康診断/一般健康診断(法定)、特定健康診断・特定保健指導、各種がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん等)

### 人間ドック、健康診断のご予約・お問い合わせは

- 人間ドック・健康診断……0120-506-180
- 協会けんぽ……0120-996-650
- 受付時間 月曜日～金曜日 9時～16時30分(祝日除く) 土曜日 9時～12時

### 交通アクセス

- 車/浜松商工会議所の駐車場をご利用ください。63台。
- 人間ドック・健康診断受診の場合は無料
- バス/浜松駅5番のりば
  - ① 宇布見・山崎行き
  - ② 入野・イオン志戸呂・舞阪駅行き
 商工会議所バス下車

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 聖隷健康診断センター 東伊場クリニック  
浜松市中区東伊場2-7-1 浜松商工会議所6階

