



[Kenkou Journal]

技師長が解説します！

腹部超音波検査を知ろう

～体にやさしく、たくさんの臓器をチェック！～

聖隷予防検診センター 検査課 技師長 齋藤 晴義

人間の耳で聞き取ることの出来ない高い音を、超音波といいます。ヤマビコを思い出してください。「ヤッホー」と叫ぶと、少し遅れて「ヤッホー」と返ってきます。これが音の反射（エコー）です。超音波検査は、この音（超音波）を生体内に発信し、臓器や組織からの反射（エコー）の違いを画像として表示することで診断に利用しています。音を利用しているため、エックス線被ばくの心配がなく、体への負担がほとんどありません。このように超音波検査は、安全に多くの臓器の情報を得ることが出来るとても有効な検査です。年に一度は検査することをお勧めします。



Q どんな病気が分かるの？

A 腹部超音波検査は、観察する臓器の断層（輪切り）画像を得ることで、各臓器の形の変化や腫瘍（できもの）の有無と質的判断（良性悪性）を行っています。

腹部超音波検査でわかる代表的な病気は…

- 肝臓 …… 肝腫瘍、肝血管腫、脂肪肝、肝硬変、肝のう胞、肝血管異常
- 脾臓 …… 脾のう胞、脾腫瘍、脾萎縮、脾管拡張、脾石
- 胆のう …… 胆のう結石、胆のうポリープ、胆のう腫瘍
- 腎臓 …… 腎結石、腎腫瘍、腎萎縮、腎盂拡張、腎血管筋脂肪腫

などが挙げられます。これらの病気の中でも、腫瘍（できもの）については腹部超音波検査のみで確定診断がつくわけではなく、精密検査が必要なケースもあります。

人間ドックのオプション検査として受診できる その他の超音波検査

頸動脈超音波検査

首にある頸動脈を観察することで、動脈硬化の診断ができます。動脈硬化を起こすと、血管壁が厚くなったり、硬くなったりします。さらに進行すると、血管の壁に血栓（血の塊）が形成され血管がつまってしまいます。



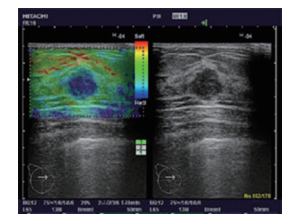
甲状腺超音波検査

首にある甲状腺を観察することで、大きさや腫瘍（できもの）などがなければ調べます。



乳房超音波検査

胸にある乳腺を観察することで、腫瘍（できもの）などがなければ調べます。当施設の超音波検査は、組織の硬さを画像化するエラストグラフィを搭載しているため、より精度の高い診断が可能となっています。乳がんを調べる検査は乳房超音波検査以外にも、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）、乳房トモシンセシス（3Dマンモグラフィ）があり、定期的に複数の検査を組み合わせることで調べることが望ましいといわれています。



▲エラストグラフィ画像（左）と通常画像（右）

心臓超音波検査

※聖隷予防検診センター
宿泊ドックのみ

心臓の大きさ、筋肉の厚みやその動き、弁の状態を観察し、心筋梗塞や心臓肥大、弁膜症や先天性疾患の有無、心不全の程度などがわかります。

腹部超音波検査Q&A

Q どのように検査するの？

A 超音波の通りを良くするために、お腹に検査用のゼリーを塗り、プローブと呼ばれる器具を当てて臓器を観察します。検査中は、内臓を見やすい位置に移動させるために、息を吸った状態で呼吸を止めていただくこともあります。全体の検査時間は10分程度です。



▲腹部超音波検査の様子

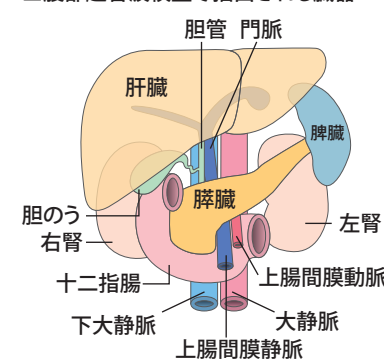
Q どこを観察しているの？

A 肝臓、腎臓、脾臓、胆のう、脾臓、腹部大動脈などを主に検査します。下腹部にある膀胱、前立腺、子宮は、膀胱に尿が溜まった状態であれば検査可能です。内部に空気がある肺や胃腸、超音波を反射してしまう骨は検査できません。



▲腹部超音波検査画像

■腹部超音波検査で描出される臓器



オプション検査に
関するお問合せ

▶ 聖隷健康診断センター／聖隷予防検診センター ☎ 0120-938-375
▶ 聖隷健康サポートセンター Shizuoka ☎ 0120-283-170
受付時間：平日9:00～16:30／土曜日9:00～12:00 ※祝日除く

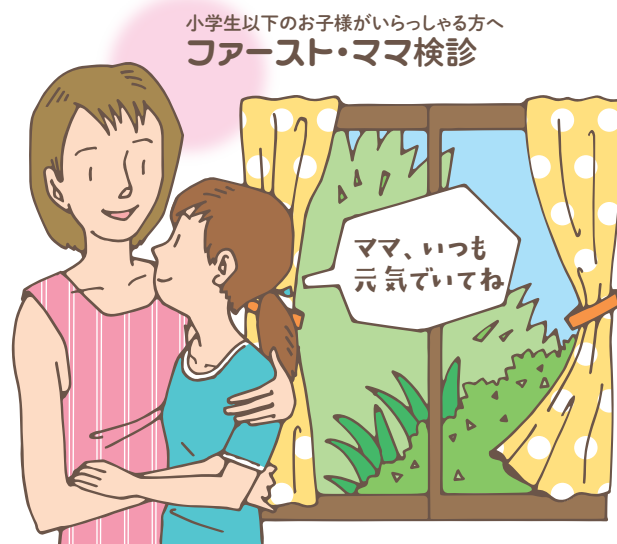
保健事業部通信 ①

聖隷予防検診センター 子育て世代の女性向け短時間婦人科検診 『ファースト・ママ検診』本格始動

聖隷予防検診センター 放射線課 課長補佐 齋藤 忍

「子宮頸がん」は30歳代後半、「乳がん」は40歳代後半が好発年齢です。30、40歳代の女性は子育てや仕事で忙しく、「必要性は感じているけれど…」と自分の健康管理を後回しにしている方が多いのではないのでしょうか。

聖隷予防検診センターでは、忙しい女性のために、短時間で婦人科検診を受診できる『ファースト・ママ検診』を2017年度に開始いたしました。好評につき、2018年度10月より、本格始動いたします。この機会を、ぜひご活用ください。



受付時間及び終了予定時間

- ★13:00受付
 - ・子宮がん検診のみ受診の場合
14:00までに終了予定
 - ・子宮がん・乳がん検診両方受診の場合
14:45までに終了予定
- 所要時間は通常の半分以上! お子様の帰宅前に終了できるように設定しました。

対象検査

- ★子宮がん検診
子宮頸がん検査・経膈エコー検査
 - ★乳がん検診
乳房エックス線検査(マンモグラフィ)・
乳房トモシンセシス(3Dマンモグラフィ)・乳房超音波検査
- ※看護師による面談を全員実施

お問合せ

☎0120-938-375
受付時間: 平日 9:00~16:30
土曜 9:00~12:00
各種補助金もご利用頂けます。
予約時にご確認ください

保健事業部通信 ②

聖隷健康診断センター 午後ドック好評実施中!

聖隷健康診断センター 顧客サービス課 課長補佐 藤原 邦晃

聖隷健康診断センターでは、2018年度も6月より午後ドックを開始いたしました。午後ドックとは、毎週水曜日の午後に実施している人間ドックで、結果説明や保健指導まで全ての行程を3~4時間で行います。「朝早い受付は難しい」、「人間ドックに一日は費やせない」と言った利用者様の声にお応えして、2017年度にスタートいたしました。

通常では予約の取りにくい、上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)がオプション検査としてついているのもメリットの1つです。まずは、お気軽にお問合せください。



詳細

- ▶ 毎週水曜日12:30受付(完全予約制・一部休診あり)
- ▶ 昼食の提供はありません。
- ▶ 契約によっては、ご予約いただけない場合があります。
- ▶ 飲食制限、検査項目、料金等は契約内容によって異なります。
- ▶ 上部消化管エックス線検査は、実施していません。
- ▶ 上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)、婦人科検診以外のオプション検査は追加できません。

お問合せ ☎0120-938-375
受付時間: 平日 9:00~16:30、土曜 9:00~12:00

健康レシピ

夏場の上手な 水分補給

聖隷予防健診センター
健診看護課
管理栄養士 遠藤 怜子



暑くなると気になる熱中症。意識して水分補給をされている方も多いと思います。正しい水分補給はできていますか?

体に必要な 水分量は?

成人はからだの60%が水分です。体重70kgの人だと、42Lも水分を蓄えていることになります。この水分量を保つためには、成人男性は1日に約4L、女性は約3Lの水分補給が必要となります。一般的に、**3食きちんと摂れていれば、食事から1~1.5Lの水分を摂る事ができますので、1.5~2Lを飲み物で補給すると良いでしょう。**

水分補給は こまめに

のどが渇いてから、まとめてたくさんの水分を摂取するのは効果的ではありません。のどが渇く前に飲むことを心がけましょう。昔は、「運動中は水を飲むな!」などといわれていましたが、運動中は特にこまめな水分補給が重要です。**運動前に1度水分補給し、その後も20~30分おきに200ml程度補給しましょう。**夏場、屋外にいる場合は運動していなくても、運動中と同様の補給をすると良いでしょう。



水分補給の 種類は?



水分補給には、どのようなものが適しているのでしょうか。基本的には水やお茶がかまいません。お茶の利尿作用やカフェインが気になる方は、カフェインの無い麦茶や水での補給がおすすめです。ただ、味つきの水には要注意です。後味がすっきりしていて、見た目も水と変わらないのでつい利用してしまいがちですが、実は、500ml中に約25gの糖分が含まれています。これは、スティックシュガーに換算すると約8本分になります。

また、スポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水にも同様に糖分が多く含まれています。中には、ペットボトル500ml中にスティックシュガー19本分の糖分が含まれるものもあります。

清涼飲料水の摂りすぎは、体重が増えるだけでなく、血糖値や中性脂肪値の上昇にも繋がります。摂りすぎには、十分注意しましょう。

お酒=水では ありません!

暑い季節はキンキンに冷えたビールが美味しくなりますね。喉が渇いても、ビールをおいしく飲むために水分補給は我慢して…はとても危険です!**アルコールは利尿作用があるため、飲んだ量以上に水分が排出され、脱水症状を起こしやすくなるのです。**汗で失われた水分をお酒で取り戻すことはできません。**お酒を飲む前もお酒を飲んだ後も、しっかり水分補給をするよう心掛けましょう。**

