

つながるこころ、地域とともに

虹のなかま

Vol.231

2024. 5月号



健診おすすめオプションのご案内…………… 2～3

がん家族外来のご案内…………… 4

「虹のなかま」 おすすめ！ 健診オプション

血管の老化は子どもの頃から始まっている!?

【血圧脈波検査】 検査時間：10分～15分

岡山医療生協健診センターでは、健診やオリジナルドックの申し込みをされると、様々なオプション検査も追加することができます。そのオプション検査の中からお薦めのものをご紹介します。（血圧脈波検査は一部のオリジナルドックには基本項目で入っています）

●血圧計を巻くだけで

血圧脈波検査は寝た状態で、両腕と両足首に血圧計を巻いて検査をします（写真）。手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べ、動脈の硬さと詰まり具合を数値化することにより血管年齢を算出することができます。

足首の血圧を横になった状態で測定すると、健康な人では腕の血圧と同じくらい、あるいは少し高い値になります。しかし足の動脈が詰まっていると、腕の血圧に比べ足首の血圧は低くなります。「腕の血圧」と「足首の血圧」の比較をすることで、足の動脈の詰まりを診断することができます。

●動脈硬化とは？

動脈硬化とは血管の老化によって血管が硬くもろくなる状態で、加齢に伴い進行します。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、ストレス、遺伝、喫煙などによりさらに進行しやすくなります。動脈硬化が進行すると脳梗塞、狭心症、心筋梗塞など脳や心臓の病気を引き起こす可能性があります。

予防には食生活を見直して肥満を解消すること、適度な運動を心がけること、タバコをやめる、血液をサラサラにする食品（納豆や青魚など）を摂取することなどがあげられます。

●検査後は保健指導もどうぞ

動脈硬化はなっても気づきにくく、症状が出たときには進行していることも少なくありません。普段の食事や生活習慣を見直すことがとても重要です。当院健診センターでは健診結果に合わせて保健師、管理栄養士による保健指導も行っています。お気軽に健診を受け、お問い合わせください。

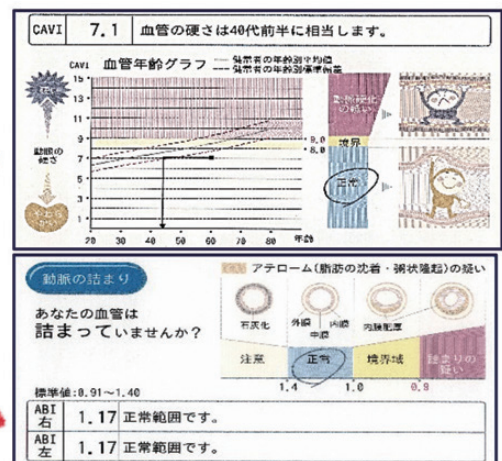


こんな方にオススメ！

- ✓「動脈硬化が気になる」
- ✓「足の痛み、しびれが気になる」



こんな結果が届きます！



動脈硬化が心配な方へ

【頸部・甲状腺エコー検査】

検査時間：5分～10分

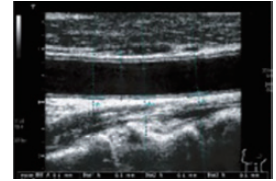
超音波は人体への影響が少ないため、安全に受けることができる検査です。
動脈硬化の進行度や、甲状腺の異常を調べます。

こんな方にオススメ!

- ✓「動脈硬化が気になる」
- ✓「甲状腺が気になる」

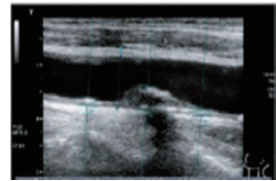


健康な血管*



☞ 壁は薄く均一

動脈硬化が進行した血管



☞ 壁が厚くなり、血液が流れにくい状態

お腹まわりが気になる方へ

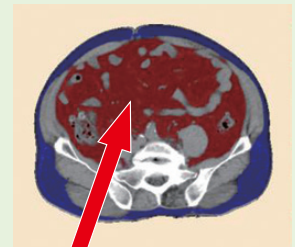
【内臓脂肪CT検査】

検査時間：5分

CT撮影によって内臓脂肪面積を測定し、内臓脂肪型肥満の有無を判定します。

こんな方にオススメ!

- ✓「ダイエットを始めたいと思っている」
- ✓「痩せているのに、お腹が出ている」



赤い部分が内臓脂肪

便で胃がんの早期発見!?

【ピロリ菌便検査】

ピロリ菌は胃がんの原因菌です。

胃の組織や血液採取の必要がなく、便を少量採取する検査です。

検査結果は、陽性 (+)、陰性 (-) で判定します。

こんな方にオススメ!

- ✓「胃の自覚症状に関わらずこの検査を受けたことがない」
- ✓「時間がなく、お家で簡単に検査したい」

検査価格 (税込)

【血圧脈波検査】

一般価格

2,310円

組合員価格

1,650円

【頸部・甲状腺エコー検査】

4,400円

2,750円

【内臓脂肪CT検査】

4,400円

3,080円

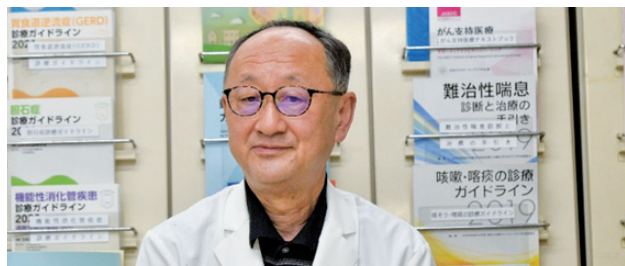
【ピロリ菌便検査】

3,850円

2,750円

「がん家族外来」を開始します

緩和ケア内科・心療内科
医師 武田 明



当院では2011年8月から緩和ケア病棟が開設され、これまで約1,600人の患者のケアが行われてきました。緩和ケアでは、患者本人だけでなく、そのご家族についても、心のケアを行ってきました。先月の「健康と生活4月号」でご紹介したように、がん患者のご家族のための外来を開設しました。

がん患者のご家族には、通常以上に、不安やうつが多く発生することが知られています。「がん家族外来」では、ご家族の不安やうつの症状に対応して、治療や相談を行います。外来を担当する医師は精神腫瘍医とよばれ、全国ですでに何人かが登録医となっています。

当院では緩和ケア内科・ペインクリニック外来担当で、心療内科医の私、武田が精神腫瘍登録医となっています。

新設された当院の「がん家族外来」の受診方法は、以下の通りです。紹介状は必ずしも必要ではありませんが、毎週月・木曜日のペインクリニック外来（午後1時～3時まで）にご連絡いただき、前もって短時間の受診をしていただきます。この初回受診時の相談で、2回目以降の受診を希望される方は、水・金曜日（午前10時～12時）の緩和ケア外来の予約をさせていただき、一人あたり30分程度の診療を続けます。さらに必要な方には、診療日と同日のカウンセリングも予約可能です。

当院に入院されている患者のご家族に限らず、がん家族のご家族で、心に不安や悩みを抱えている方であればどなたでも受診ができますので、まずはご相談ください。詳しくは、日本サイコロジ学会ホームページ内の、登録精神腫瘍医の案内をご覧ください。

「がん家族外来」はペインクリニックと緩和ケア外来の診察時間内に行います			月	火	水	木	金	土
疼痛治療科	ペインクリニック	午後 13:00～15:00	武田			武田		
	緩和ケア <small>予約制</small>	午前 10:00～12:00			武田		武田	

【表紙の写真】 4月に入職した新人看護師と、教育担当の職員です。研修を経た後、各部署に配属され、先輩たちの指導のもと日々業務に励んでいます。

虹のなかま アンケートのお願い

虹のなかま編集部では、皆様のご意見をお待ちしています。より見やすく、読まれる記事の紙面にしていくため、ぜひアンケートにご協力ください。無記名、1～2分でどなたでも簡単にお答えいただけます。右のQRコードからアクセスしてください。よろしくお願いいたします。

