

# けんこう静岡

第144号

令和3年  
(2021年)  
1月1日(金)

季刊 1部50円 年200円  
(送料税込)

発行所  
公益財団法人 静岡県予防医学協会  
http://www.shsa.net/

(静岡事務所)	〒421-1292	静岡市葵区建徳1-3-43	(054)278-7716
(藤枝健診センター)	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054)636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054)636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055)921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006	浜松市東区下石田町951	(053)422-7800

発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷株式会社



# 迎春

## 新年を迎えて



公益財団法人 静岡県予防医学協会  
理事長 横田 通夫

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、新年を清々しくお迎えのこととお慶び申し上げます。年の始めに当たり、県・市町、医師会や学校をはじめとする関係各位のご指導とご協力のおかげで、当協会の健診検査業務が着実に進展し、微力ながら、県民の皆様の健康の保持増進にお役に立っていることに心から感謝申し上げます。昨年を顧みますと、新型コロナウイルス感染症拡大の中、当協会では、何より受診者の皆様や職員の安全確保のため、感染防止対策の徹底に努めてまいりました。さらに、対策の一環として、産業医や特定保健指導のWeb面談（遠隔面談）の推進、協会内でのWeb会議の開催など積極的に図ってまいりました。また、新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されているインフルエンザのワクチン接種の円滑な実施にも努めてまいりました。健診業務においては、健診需要の増加に対応するため、沼津事務所に健診検査担当を配置するなど体制を強化するとともに、検査業務においては、生化学検査の迅速化を図るため、藤枝健診センターに最新モデルの生化学自動分析装置を導入いたしました。なお、年間の受診者総数につきましては、コロナの影響で一時期減少したものの、通年では一昨年とほぼ同程度となりました。

本年も、新型コロナウイルス感染症防止対策に万全を期すとともに、県内東・中・西部に跨る五つの事業所を有する総合健診（検診）機関としての特徴を活かしながら、受診者の皆様の多様なニーズにお応えするための健診事業をきめ細かく展開してまいりたいと考えております。

さて、厚生労働省の直近の調査では、世界有数の長寿国である我が国の平均寿命は、二〇一九年には男性八一・四一歳、女性八七・四五歳となり、過去最高を更新し、男性は八年連続、女性は七年連続の更新となりました。また、百歳以上の高齢者は、昨年九月一日現在、全国で八〇四五〇人、静岡県内では二二九八人に上り、毎年増加しています。その一方で、介護や支援が必要なく自立した生活を送れる期間である『健康寿命』は、二〇一六年には、男性七二・二四歳、女性七四・七九歳となりました。平均寿命との差を短縮していくためにも、平均寿命を上回る健康寿命の延伸を図っていくことが大変重要であり、私ども健診機関として、県民の皆様の疾病予防と健康の保持増進をサポートさせていただき、その一端を担うことが使命であると考えております。

静岡県は全国トップクラスの健康長寿県です。この誇れる郷土で、今後とも、「みんなの健康を守る」の理念のもとにより質の高い健診を提供するとともに、「お客様満足」の視点を立って、安心・安全そして快適に受診していただけるよう一層のサービス向上に努め、県民の皆様により信頼される協会となるよう職員一同、誠心誠意取り組む所存です。

終わりに、本年も変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症の一刻も早い収束を切に願いつつ、皆様方のご健康ご多幸を祈念しまして、新春のご挨拶に代えさせていただきます。

令和三年 元旦

年一回は健康チェックを！  
健康はあなたの財産です  
すこやかな明日のために

人間ドック  
脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート  
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8  
TEL 054-636-6460  
FAX 054-636-6465  
☎ 0120-39-6460



新しい年となりました。県民の皆様には、希望をもって新年を迎えられたことと存じます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症で私たちの暮らしが一変した一年でした。県民の皆様には不要不急の外出自粛、学校の長期休校、休業要請等、御協力いただきました。また、新しい生活様式の実践をはじめとする感染防止対策に、皆様が一丸となって取り組んでいただいたことに感謝申し上げます。引き続き日々の感染防止対策の徹底をお願いいたします。

県は、ウィズコロナ・アフターコロナの時代に向け、引き続き感染拡大防止対策と社会経済活動の両立を図ってまいります。医療提供体制の整備・拡充を進めるとともに、新たな地域主導型の経済政策「フジノミクス」を推進し、山梨県や長野県、新潟県と連携した「バイ・山の洲」の取組による財とサービスの消費喚起や、医薬品・医療機器産業の国産化・輸出産業化など、リーディング産業の育成を図ってまいります。

県はこれまでも「ポスト東京時代」の理想郷づくりに取り組んでまいりましたが、コロナ禍を契機に、地方暮らしへの関心が高まり、リモートワークも普及するなど、地方回帰の動きが進んでいます。その中で移住先として選ばれようとする首都圏との近接性、多様な産業などの本県の強みと美しい自然環境、歴史に培われた文化、豊かな食材などの地域資源を生かした、多様なライフスタイルの選択肢を国内外に発信してまいります。

安全・安心な地域づくりは、最も重要な課題です。防災先進県として、コロナ禍においても自然災害などから県民の皆様の生命や財産、暮らしを守るため、市町と協力し、万全の体制を整えてまいります。

今年、延期となった東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。新たな日程と会場が決まり、自転車競技の開催地として気持ちも新たに再スタートを進め、さらに新型コロナウイルス感染症を克服した、あるいは克服できるという意思を、県内外に発信していきたいと思えます。

本県は、「富国・有徳の『美しいふじのくに』づくり」静岡県をDreams.com, true in Japanの拠点にすることを基本理念とし、県政運営に取り組んでまいりました。今年度は、「静岡県の新ビジョン（県総合計画）」の基本計画が最終年度を迎えます。「総括の仕方が出発の仕方を決める」という考えの下で、これまでの取組を総括し、次期計画策定につなげてまいります。

静岡県が地方回帰のフロントランナーになるよう、「帰去来いざ、故郷ふじのくにへ」をキャッチフレーズに、ウィズコロナ・アフターコロナ時代においても持続可能な地域社会の実現に向けて、全力で取り組んでまいります。結びに、今年一年の皆様のご健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます、年頭の御挨拶といたします。

## しずおか健康長寿財団 だより 35

### 第7回 ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール入賞作品紹介

静岡県及びしずおか健康長寿財団では、創作過程を通じて学校や家庭などで健康づくりについて考えてもらう機会を増やしたいという目的で、県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童生徒から、健康づくりに関するポスター・標語を募集しました。

「運動・身体活動」「食育」の2つをテーマに作品を募集したところ、ポスター521点、標語680点、計1,201点の応募があり、各部門で入賞作品を決定しました。今後は県内各地で作品展示を実施する予定です。

素晴らしい作品の中から各部門の最優秀賞（静岡県知事賞）をご紹介します。

### ポスターの部

<p>小学生低学年</p> <p>浜松市立気賀小学校3年 鶴見 琥珀さん</p>	<p>小学生高学年</p> <p>浜松市立気賀小学校5年 鶴見 琴音さん</p>
<p>中学生</p> <p>磐田市立豊田南中学校3年 手嶋 美結さん</p>	<p>高校生</p> <p>常葉大学附属菊川高等学校1年 川村 芽生さん</p>

### 標語の部

<p>運動・身体活動</p> <p>おとうさん いっしょにあるこう たのしいね 浜松市立伊佐見小学校2年 長谷川 新さん</p>	<p>食育</p> <p>おいしいよ ぼくがつくった なつやさい 浜松市立白鰐小学校2年 大石 琉聖さん</p>
--	--

## <保健指導講話> 新型コロナウイルス感染とストレスの関係性



竹内 陽子 浜松健診センター 保健師

あけましておめでとうございます。去年の今頃は新しい年の始まりに喜びと期待に胸を膨らませていた方も多かったでしょう。

しかし、実際には新型コロナウイルスの世界的大流行によって、多くの混乱がもたらされた年になってしまいましたね。もう「コロナ」という名前を聞くだけでも、ストレスを感じたり、不安な気持ちになってしまう方が多くいるかもしれません。これは人が脅威にさらされた時に生じる普通の反応です。ましてや今回のように終りの見えづらい状況であれば、通常よりも強く出現するかもしれません。このような強いストレスは免疫力を低下させる一因にもなるとも言われています。皆さんも疲れている時や忙しかったりするときに体調を崩したりすることはありませんか？これは、ストレスによって免疫力が低下していることが影響しています。

免疫力は、本来備わっている自分自身の力で病気を防ぎ、治す力のことです。この力が弱ってしまうと様々なウイルスや病原菌に感染し、風邪などの病気にかかりやすくなると言われています。新型コロナウイルス感染症もウイルスに感染することによって発症しますので、免疫力の低下には注意が必要です。

では、なぜ強いストレスが免疫力を低下させるのでしょうか？

- ストレスによって免疫力が低下する仕組み：その①「自律神経のバランスの乱れ」  
強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れます。そのことで食欲不振や血行不良を招き、栄養バランスが悪くなります。その結果、免疫機能の主役であるリンパ球の働きを鈍らせます。
- ストレスによって免疫力が低下する仕組み：その②「ストレスホルモン放出」  
ストレスホルモンはリンパ球の活性を奪い、免疫力を低下させます。

では、その対処法としてはどのようなものがあるのでしょうか？

- ・知らず知らずに感じている緊張をほぐす
- ・信頼している友達や家族と連絡を取り、話をする
- ・食事や睡眠、運動を適度にとり、健康的な生活習慣を送る
- ・気持ちが落ち着くからといって、たばこやお酒などに頼ることは控えるなど自律神経を整えるように心掛けましょう。

その他にも、ゆっくりと入浴をする、適度に身体を動かす、読書、映画を見るなど、人それぞれでストレスを発散できる方法が違うと思います。これを機会に、自分ほどのストレス解消法が合っているのかを見つけるものもいいかもしれませんね。

やさしさのブレンド

# これでなくっ茶 活命茶

中北薬品株式会社

販売協力会社 / 中北薬品株式会社  
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

販売者 / <お問い合わせ先> 有限会社キスラ  
名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。

なかきたオンラインショップ 検索

本校は駿東地区の南部に位置する長泉町の中で最も古く、創立145年を迎える伝統ある小学校です。本町が子育てや教育に力を入れていくこともあり、少子化の現在では珍しく、年々児童数が増え、全校児童数1071名の大規模校です。養護教諭も複数配置されていますが、多くの子供たちが保健室を訪れ、日々慌ただしく保健室経営を行っています。



組んでいます。しかし、今年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、約2か月間の休校から始まり、再開後も、座席や会話、全ての活動が制限されています。その中でいかにかわり合うか、各指導部で検討を重ねました。

一言メッセージを載せたところ、大変好評でした。ある保護者から、「病気の不安や、先の見えない生活への恐怖でいっぱいでしたが、先生方が温かく見守ってくださっていることが伝わり、嬉しかったです。」というお言葉もいただきました。

豊かに手を洗っている写真を見ながら、真似をして丁寧に手を洗います。これらは新しい取組ではありません。しかし、コロナ禍において、新しい視点で取組んだことによる成果と捉えています。どちらにも

### 長泉町立長泉小学校

養護教諭 福田 敬子

今年度の本校のキーワードは「強い思いをもち、かわり合う」です。授業の中はもちろんです。学校教育活動全般で、かわり合いを意識し、全校で取り

保健室としてまず取り組んだことは、「コロナ保健だより」です。体育主任、栄養教諭、養護教諭のコーナーを作り、運動と栄養、病気の予防について記載し、全てを関連付けた内容でまとめました。また、裏面には職員から子供たちへの

感染予防に最も効果のある手洗いを、子供たちが楽しみながら習慣づけられる方法はないか模索しました。そこで、「手洗いの掲示物」をそのフロアの教員をモデルに作り直し、各水道に掲示しました。子供たちは、自分の学年の先生が表情

共通していることは、教職員と繋がりが、かわり合い、連携した活動です。保健指導、保健管理において、この新しい視点で活動を見直し、幅広い取組を行っていきたくです。コロナ禍における生活が今後どのようなものか、誰にも分かり

ません。今、経験している生活による心身への影響も計り知れませんが、その中において、保健室が担う役割は大きいと捉えています。マスクで覆われた子供たちの表情を今まで以上に見つめ、つぶやきに耳を傾け、教職員と繋がりがながら、子供たちを支えていきたいと考えます。



本校は、浜松市の北部に位置する全校生徒28名の小規模校です。自然豊かで、周りを山と川に囲まれており、鹿や猿、ハクビシンなどの野生動物が敷地内で目撃されることもあります。半世紀の間に

生徒は素直で優しく、学校行事や部活動、ボランティア活動に一生懸命取り組むとともに、地域の行事にも積極的に参加し、地域を盛り上げる一員として、大きな役割を担っています。しかし、その一方で、メディア機器の長時間利用により、生活習慣が乱れている生徒

したりして、小規模校の養護教諭として、できる限り毎日全校生徒と触れ合いながら、このところからの健康状態をチェックするよう心がけています。一緒に活動していく中で、生徒は心を開いてくれるようになり、悩み相談を受けたり、健康について質問されたりす

シャルティストランスを保つことができると前年度までとは異なる形で行うことになりました。集会の実施後は生徒の表情が明るくなり、笑顔が多くなりました。友だちとの関わりで悩みを抱えている生徒も、集会がきっかけ

中、マスクの着用、手指の消毒、ソーシャルディスタンスなど、「いつもと違う生活」で学校生活がスタートしました。養護教諭として何をすべきか戸惑うこともありますが、皆が感染症予防を意識できるよう、環境整備や情報の収集・発信に心がけています。また、忙しい中でも、アンテナを高くし、些細な変化に気づき、生徒の心に寄り添うことができる養護教諭でありたいと思っています。



### 浜松市立佐久間中学校

養護教諭 松本 祐輝

徒や幼少期から固定化された人間関係の中で悩んでいる生徒もいるのが現状です。私は、平成30年度に新規採用教員として本校に赴任して以来、毎朝昇降口であいさつを交わしたり、授業に参加して生徒と一緒に小テストに挑戦したり、校歌を歌ったり、運動

る機会が増えました。本校では、生徒の自己肯定感、人間関係調整能力の向上を目的に、養護教諭と生徒指導が中心となり、グループエンカウンターを利用した全校集会を行っています。令和2年度はコロナウイルス感染症対策のため、回数を減らしたり、ソ

となり、仲間の輪に入れるようになることが多くありました。職員も大変協力的で、活動の趣旨を共通理解し、目標達成に向けて全校体制で取り組んでくれます。小規模校ならではの一人一人を大切にしたい指導がなされていると実感しています。本年度、コロナ禍の

御殿場市は霊峰富士の東麓に位置する緑豊かな高原都市です。人口は約9万人で、静岡県では中規模な都市として発展を続けています。東京から約100kmの距離にあり、東京・横浜などの経済圏・通勤圏内にもなっています。

## げんきな事業所

### 御殿場市役所

(御殿場市萩原4833番地)

を占めており、「自衛隊のまち」とも称されています。御殿場市の名物といえば、「みくりやそば」です。麺は山芋や自然薯をつなぎに使い、つゆには、富士山の伏流水、食材は鶏肉・人参・しいたけなどを使用しています。年越しやお祝い事で振舞われ、市民に親しまれる郷土料理です。ご当地グルメとして市内の多くの飲食店でも味わうことができます。

ル」など大型商業・観光施設があります。伊豆・富士五湖・箱根へのアクセスも良く、観光ハブ都市として、滞留観光の推進に取り組んでいます。

御殿場市役所には、市庁舎をはじめ、支所、保育園、幼稚園、小・中学校及び図書館、公共施設等に約1,200人の職員が勤務しています。

別の休暇の取得状況や時間外勤務実施状況について集計・分析し、時間外勤務の実施が多い所属や個々の就業状況に大きく偏りがある所属については、分析結果を伝達し、所属の業務効率化への意識向上に取り組んでいます。

「御殿場」という地名は、江戸時代に徳川家康公が江戸と駿府を往来する際の休憩所としてこの地に御殿造営を命じたことに由来しています。

市内には、東富士演習場をはじめとする自衛隊関連施設が多く存在し、地域の約1/3

森林や富士山からの湧水など豊かな自然環境に加え、「御殿場プレミアムアウトレット」や「御殿場高原ビル」

御殿場市職員として臨床心理士を採用し、職員が安心して働ける環境づくりのため、「心の健康相談」を実施し、様々な相談に応じています。

#### 【職場の安全と健康管理】

御殿場市役所では、快適な職場環境の形成を促進し、職員の健康保持等を図るため各種の取り組みを行っています。

また、個人別・所属

(メンタルヘルスの取り組み)

安全衛生法に基づき、衛生委員会、衛生管理者や担当者を設置し、職場巡視による職場環境の定期的な見直しなど環境改善に努めています。

御殿場市職員として臨床心理士を採用し、職員が安心して働ける環境づくりのため、「心の健康相談」を実施し、様々な相談に応じています。

このほかにも、臨床心理士によるメンタルヘルスに関する研修会を定期的に開催するなど、職員の心の健康の保持増進に努めています。

今後も、職員の心と体の健康維持に努めていきます。そして、本市の将来都市像である「緑きらさらしいいき交流都市 御殿場」を目指します。また、SDGsの推進により、誰一人取り残すことなく、すべての市民の皆さまが輝けるまちづくりのため、全力で取り組んでいきます。



御殿場市全域



御殿場市役所外観

# 健康診断の検査項目について

Vol.17

健康診断で行われる検査項目について、その働き・基準範囲・疑われる疾患などを解説していきます。

## 【肝炎ウイルス検査】

肝炎ウイルスに感染すると肝臓の細胞が大量に破壊され、血清中に特有の蛋白(抗原・抗体)がでてきます。この抗原・抗体を調べて、肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べる検査です。

HBs抗原(B型肝炎ウイルス):血液を介して感染する。

HCV抗原(C型肝炎ウイルス):血液を介して感染する。慢性化すると、将来肝硬変から肝がんへと移行する。

藤枝健診センター健診検査課主任 高田 雅紀

Vol.1

## オプション検査のご案内

~当協会各施設での健診、巡回健診で受けられます~

総合健診センター・ヘルスポート、藤枝健診センター、浜松健診センターの各施設での健診及び巡回健診(出張健診)で受けられるオプション検査の一覧です。次号から、シリーズで各検査の内容を詳しく紹介していきます。

\*オプション検査…定期健康診断や人間ドックなどの標準項目にプラスして行う検査です。

区分	オプション検査項目	検査目的	予約必要	
がん	胸部X線検査	・肺がんや結核などの発見に有用です。		
	喀痰細胞診検査	・喫煙と関係の深い肺がんの早期発見に有用です。	○	
	胃部X線検査	・上部消化管を造影剤(バリウム)を用いてX線撮影して、病変の有無を調べます。	○	
	便潜血反応検査	・大腸からの出血の有無を調べて、大腸がんの発見に役立ちます。	○	
	PSA検査(前立腺特異抗原検査)	・前立腺肥大や前立腺がんの発見に有用です。		
	腫瘍マーカーセット	・がん発見の手がかりとなる検査です。		
婦人科	マンモグラフィ検査(乳房X線検査)	・乳がんの早期発見に有用です。	○	
	乳房超音波検査	・乳がんや良性病変の発見に有用です。	○	
生活習慣病	子宮頸がん検査	・子宮頸がんやがんになる前の病変を見つけるのに有用です。	○	
	HPV検査(ヒューマンパピロームウイルス検査)	・子宮頸がんの原因であるHPV感染の有無を調べます。 *子宮頸がん検査と同時実施です。	○	
おすすすめ	頸部IMT検査(頸動脈超音波検査)	・動脈硬化の程度がわかります。	○	
	安静時心電図検査	・不整脈や狭心症、心筋梗塞などを見つけるのに有用です。		
	腹部超音波検査	・肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓の状態を観察します。	○	
	甲状腺検査(血液)	・甲状腺の機能亢進または低下の有無がわかります。		
	甲状腺検査(血液+超音波)	・甲状腺の機能の検査と、甲状腺の大きさや形、しこりの有無も調べます。	○	
	眼底検査	・目の病気の他に、動脈硬化の程度もわかります。	○	
	肺機能検査	・肺の空気を出し入れする能力を調べます。	○	
	アルコール分解酵素遺伝子検査	・アルコールに対する遺伝的な体質がわかります。		
	ギアレル	腸内フローラ検査	・話題の腸内細菌フローラを調べます。	
		ピロリ菌検査(抗体)	・胃がんの主たる原因であるピロリ菌の感染有無がわかります。	
B型肝炎検査(抗原・抗体)		・B型肝炎ウイルスの感染有無を調べます。		
C型肝炎検査(抗体)		・C型肝炎ウイルスの感染有無を調べます。		
アレルギー検査	・花粉症や鼻炎、じん麻疹、喘息など調べたい項目セットをお選びいただけます。			

## 高橋係長(公財) 予防医学事業中央会 奨励賞を受賞

当会の上部団体である公益財団法人 予防医学事業中央会は、本部および各支部の中堅職員を対象に、職務に専念し、他の模範となりさらに今後の活躍を期待する職員に対して、毎年、予防医学事業推進全国大会の開催に合わせて表彰を行っている。今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、同全国大会での表彰式は中止となったが、当会浜松健診センター健康増進課の高橋係長が奨励賞を受賞した。

高橋係長は、平成7年に入職し、臨床検査技師として業務に従事した後、健康増進課の渉外担当部門において尽力し、協会の発展に貢献してきた。その後、浜松健診センターにおいて、情報管理部門の係長として業務に従事、現在は、同センターの健康増進課企画・車輛管理担当係長として、健診日程の調整管理、健診車輛や医師の手配管理など巡回健診業務を遂行する上で、重要な業務を任されている。

業務に対して取り組む姿勢は、大変真面目で熱心であり、緻密な計画作成にも優れた能力を発揮しており、評価に値するものである。

今後も、協会の理念である「みんなの健康を守る」の実現に向けて大きく貢献してくれるものと期待している。



## 静岡県予防医学協会 総合健診センター

# ヘルスポートだより

## 人間ドックオプション検査の選び方 ~「腸」が気になる方へ~

ヘルスポートでは、人間ドックの基本項目にプラスして様々なオプション検査を選択することができます。気になる体調の変化や症状からオプションを選択していただき、検査項目を自由にカスタマイズすることができます。

年に一度の健康診断の際に、自分自身の身体の声聞いてみてはいかがでしょうか。今回は、「腸」が気になるというお悩みに最適なオプション検査をご案内いたします。

このような症状や心配事はありませんか？

- 便秘や下痢が頻繁にある
- 便が細くなった
- お腹が張りやすい
- 大腸がんになった血縁者がいる



### <人間ドックの基本検査> 便潜血反応検査

便に含まれる血液を検出し、主に大腸で出血しているかを調べる検査です。大腸がん発見の手がかりとなります。



### <オプション検査の例> ※詳しくはドック申込み時にお問い合わせください。

#### 腸内フローラ検査



人間の体には、600兆~1000兆以上(重さにすると1~1.5kg)の細菌がいます。そのうち腸に存在している9割の細菌バランスが、私たちの健康と深く関わっていることがわかってきました。この検査は最新の遺伝子解析により腸内にいる細菌の種類を分析して、あなたの腸内フローラカルテを結果としてお届けします。



#### 腫瘍マーカー血液検査

がん細胞が産生する特殊な微量成分を測定することで、体内に潜んでいるがんを発見するための血液検査です。簡単に調べることができますが、良性病変でも上昇したり、早期がんの場合は上昇しない場合もあります。一度受けて基準値以下でも、その後定期的に測定し、上昇していないかチェックすることをおすすめします。



#### マイクロアレイ血液検査

がんになりやすいかどうかのリスク分析ではなく、すでにごがんがあることを判別する血液検査です。がんのような異物に対する体の反応を遺伝子レベルで測定できる最新の技術です。胃がん・大腸がん・膵臓がん・胆道がんが検査の対象となり、一度の採血のみで検査ができます。特殊な薬剤の投与やX線被曝もありません。



#### 大腸CT検査

大腸がんやポリープの有無を調べます。大腸に炭酸ガスを注入し拡張させてから、マルチスライスCT装置で撮影を行います。大腸内視鏡と比較して苦痛が少なく、撮影範囲内で大腸以外の臓器も観察できます。

※人間ドックとは別日のご案内となります。



## 1年に1回定期的に健診を受けましょう

~快便のための生活ポイント~

毎日意識した生活を送ることが大切です



- ・野菜多めで
- ・よく噛んで
- ・朝食を食べよう
- ・水分しっかりとろう



- ・定期的続ける
- ・おすすめはウォーキングやストレッチなど



規則的な就寝時間を確保し、良質な睡眠をしよう