

Vol.6

オプション検査のご案内 <おすすめ検査 -その2->

～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をシリーズで紹介しています。
今回は、「おすすめ検査 -その2-」です。



アルコール分解酵素遺伝子検査

アルコールに対するタイプがわかります

アルコール依存症になりやすいタイプや、食道がんのリスクが高いタイプがわかります。

検査方法 検体採取時間：約1分

ご自身で綿棒を使って口の中をこするだけです。

検査の注意点 採取する30分前から、コーヒーや紅茶は控えてください。
遺伝子検査なので、検査は一生に一回です。



こんな方におすすめ

- 晩酌が好きな方
- 悪酔い、二日酔いをする方
- 仕事でよくお酒を飲まれる方
- お酒デビューを考えられている方

腸内フローラ検査

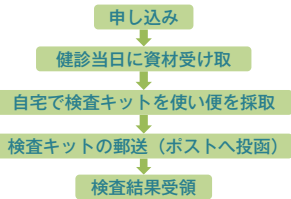
今話題の腸内フローラ（細菌叢）を調べます

人間の身体には、600兆～1000兆個以上（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、あなたの腸内細菌フローラ結果をお届けします。

《腸内フローラ検査結果の内容》
・腸内フローラ全体のバランス
・腸内フローラの観点からみた疾患リスク
・疾患リスクに対するアドバイス
・有用菌と要注意菌の割合
・有用菌と要注意菌の結果を改善する方法

検査方法と流れ



あなたの腸内フローラに合わせたアドバイスが届きます。



注意点

- 抗生剤内服後1ヶ月は検査できません
- 検査結果が届くまでには、5週間程度かかります

こんな方におすすめ

- 話題性から興味を持たれた方
- 下痢や便秘でお悩みの方
- 消化器疾患（炎症性腸疾患・過敏性腸症候群など）をお持ちの方

アレルギー検査（アレルギーセット39）

一度の検査で、39種類のアレルギー原因物質を調べる検査です

アレルギーの原因はひとつとは限りません。この検査は、少量の採血のみで、吸入系ほか19種類、食餌系20種類、昆虫、皮膚常在真菌、果物などさまざまなアレルギーを引き起こす原因物質を調べることができます。

《検査対象物質》

- 【室内塵】：ハウスダスト、ヤケヒョウヒダニ
【花 粉】：スギ、ヒノキ、ハンノキ（属）、シラカンバ（属）、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、ヨモギ
【カ ビ】：アルテルナリア、アスペルギルス、カンジダ、マラセチア（属）
【ペット】：イヌ皮膚、ネコ皮膚 昆虫：ゴキブリ、蛾
【職業性（合成ゴム）】：ラテックス
【食 物】：牛乳、卵白、オボムコイド、米、小麦、ソバ、大豆、ピーナッツ、リンゴ、キウイ、バナナ、ゴマ、牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、カニ、サバ、サケ、マグロ

検査方法と注意点 採血のみ ※陽性判定であっても、必ずしもアレルギー反応が起こるとは限りません



こんな症状のある方におすすめ

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 目のかゆみ、充血、涙目
- 咳が出る
- じんましん
- 口の周りの湿疹
- かゆみが強く乾燥した皮膚
- 嘔吐・下痢・便秘を繰り返す
- 集中力がない
- 立ちくらみ
- 疲れやすい

オプション検査に関するお申し込み・お問い合わせ先

総合健診センター ヘルスポート
☎0120-39-6460

*受付 平日9:30～15:30
藤枝市善左衛門2-19-8

藤枝健診センター
☎0120-39-6460

*受付 平日9:30～15:30
藤枝市善左衛門2-11-5

浜松健診センター
☎0120-012-195

*受付 平日9:00～16:00
浜松市東区下石田町951

「オプション検査」総合案内パンフレットをリニューアルしました

当協会では受けることのできる「脳」、「がん」、「婦人科」、「生活習慣病」などに関する各種オプション検査を掲載した総合案内パンフレットをリニューアルいたしました。今回、「新型コロナウイルス抗原検査」（定量検査）が新たに加われました。

パンフレットの内容は、当協会ホームページ「新着情報」にも掲載しましたので、ご覧ください。



《パンフレット掲載項目》

- オプション検査項目一覧
- オプション検査の選び方
- 脳に関する検査
- がんに関する検査
- 婦人科に関する検査
- 生活習慣病に関する検査
- おすすめ検査
- アレルギー検査
- サービス
- お申し込み用紙



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

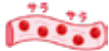
人間ドックで行う検査のご紹介

血液検査編① 脂質検査



今回から人間ドックでの血液検査についてのご紹介と検査項目にまつわる健康情報をお届けいたします。

人間ドックでの血液検査は、基本的に採血管4本分の採血を実施します。血液検査でのオプションのお申込みがある方は5本以上になることもあります。基本の4本の量は約12ml（約5ml、約3ml、約2ml、約2ml）で計量スプーンの大さじ1杯より少ない程度となります。



血液検査 その① 脂質検査



血液中の脂質が基準値から外れた状態（＝脂質異常症）でないかを調べる検査です。脂質異常症は自覚症状が現れないため放置されやすい疾患です。しかし、放置することで動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞等を引き起こすリスクが高くなります。そのため、検査結果に注意して、脂質異常を改善し、血管の健康を守りましょう。

総コレステロール（TC）

細胞膜やホルモンを作る材料になる、食物の消化・吸収に欠かせない胆汁酸の原料になるといった重要な役割があります。しかし増えすぎると、動脈の内側にこびりつき、**動脈硬化を進行**させます。

中性脂肪（トリグリセリド、TG）

炭水化物、脂肪などを原料として肝臓でつくられ、全身に運ばれて主に体のエネルギー源となります。余分な中性脂肪は、皮下脂肪へと蓄えられます。増えすぎると、悪玉のLDLコレステロールを小さくし超悪玉化させて血管壁に入り込みやすくし、善玉のHDLコレステロールを減らしてしまいます。これらは**動脈硬化が起こりやすくなる**要因となります。

HDLコレステロール

血管壁にこびりついた余分なコレステロールを回収し肝臓に運ぶことで、動脈硬化を防ぎます。こうした働きから、「善玉」コレステロールとも呼ばれ、これが減ると、脂質異常、動脈硬化が進んでいると考えられます。

LDLコレステロール

肝臓でつくられたコレステロールを全身に運びます。増えすぎると、血管壁に入り込んで酸化します。酸化LDLは白血球に異物として取り込まれて分解され、コレステロールの塊となります。この塊が血管を狭くしたり、硬くさせたりして**動脈硬化を進める**ので、「悪玉」コレステロールとも呼ばれます。

Non-HDLコレステロール

総コレステロール値から、善玉のHDLコレステロール値を引いた値です。悪玉のLDLコレステロールや中性脂肪に加え、その他の脂質も含まれます。動脈硬化の進行に関する目安の一つになります。

※ご契約内容により、実施しない検査がある場合がございますがご了承ください。

脂質異常が心配な方へ

ポイント① 肉を減らし魚・大豆製品を増やす

肉の動物性脂肪には、悪玉のLDLコレステロールを増やす「飽和脂肪酸」が多く含まれています。一方、魚や大豆製品にはLDLコレステロールと中性脂肪を減らす「不飽和脂肪酸」が多く含まれています。低脂肪の鶏肉や脂身を除いた肉、魚・大豆製品をとるようにしましょう。

また、余分な糖質からつくられる中性脂肪を減らすには、節酒が効果的です。

ポイント② 野菜類や海藻など食物繊維をとる

食物繊維にはコレステロールの吸収を防ぎ、体外に排泄する働きがあります。野菜類や海藻、きのこ、こんにゃく、豆類を多くとりましょう。主食を胚芽米や麦飯、全粒粉パンにするのもおすすめです。



ポイント③ ウォーキングなどの有酸素運動を行う

運動すると中性脂肪が減り、善玉のHDLコレステロールが増えます。また、内臓脂肪が蓄積されると、内臓脂肪でつくられる物質の分泌が異常になり、血液中の脂質に悪影響を及ぼします。運動で肥満を解消することも大切です。1日30分以上を週3回、週合計では180分以上の運動が理想です。

心臓に疾患がある方や高血圧、糖尿病などの方は医師に相談してから、運動を始めましょう。

ポイント④ 禁煙する

たばこは中性脂肪を増やし、HDLコレステロールを減らします。また、血圧を上げ、動脈硬化も進めてしまいます。喫煙者の方はぜひ禁煙を検討しましょう。

