

Vol.7 オプション検査のご案内 <おすすめ検査 -その3->
～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3-」です。なお、「眼底検査」「肺機能検査」「甲状腺検査（血液＋超音波）」は事前予約が必要です。また、人間ドック（基本ドック）には、「眼底検査」「安静時心電図検査」「肺機能検査」が含まれます。



眼底検査

眼球の奥にある血管・網膜・視神経を調べる検査です

眼底の血管は、人の体で唯一、直接観察できる血管です。

この血管を観察することで、高血圧や動脈硬化の程度、または糖尿病による変化など全身の病気が推定できるため、生活習慣病の発見に有効です。緑内障、黄斑変性症など眼の病気の診断にも使われます。

検査方法と注意点



検査時間：約5分

周囲を暗くして瞳孔を散大させ、無散瞳眼底カメラにより検査を行います。痛みなどはありません。

こんな方におすすめ

- 血圧が高めの方
- 糖尿病が疑われる方
- 最近視力の低下を感じる方



眼底撮影装置



眼底写真

安静時心電図検査

三大死因の一つである心疾患の発見に役立ちます

不整脈や、狭心症・心筋梗塞といった虚血性心疾患や心臓の肥大などの病気を発見できます。

検査方法と注意点



検査時間：約3分

ベッドに仰向けに寝た状態で、両手首両足首に4ヶ所、胸に6ヶ所電極を取り付けます。3分間じっとしている間に波形を記録します。痛みはありません。

こんな方におすすめ

- 動悸・息切れ・胸の痛み等の症状のある方
- 心臓の鼓動に乱れがある方



肺機能検査

肺機能検査は、息を吸ったり吐いたりして肺の能力を調べる検査です

肺に出入りする空気の換気機能を調べることで、気管支喘息・肺気腫・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの肺の病気が疑われる疾患がないかを調べます。

検査方法と注意点



検査時間：約5分

スパイロメーターという機器を使って測定をします。鼻をノーズクリップで止め、呼吸管を接続したマウスピースを口にくわえて呼吸していただきます。



スパイロメーター

こんな方におすすめ

- 40歳以上の方
- 喫煙歴のある方
- 職業上の理由などで日常的に煙や粉じん、ガスを吸っていた方
- 咳がなかなか治らない方
- 痰が毎日のように出る方
- 息切れを感じる方
- 喘息の心配がある方

甲状腺検査（血液＋超音波）

甲状腺ホルモンと自己抗体による甲状腺疾患を見つけ、超音波で甲状腺の大きさや形を調べます

甲状腺から分泌されるホルモンを血液検査で調べるとともに、超音波検査で甲状腺の大きさや形、しこりの存在の有無とその性状、リンパ節の腫大を調べます。

検査方法と注意点



検査時間：約10分

採血をします。 ※妊娠中の方は測定値に変動があります。超音波検査では、頸部にゼリーを塗り超音波を出す装置（プローブ）を首にあてて検査をします。



正常な甲状腺



悪性が疑われる甲状腺

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（リニューアル版）を協会ホームページに掲載しています

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（リニューアル版）を、当協会ホームページ「新着情報」に掲載していますので、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② 肝臓系検査



肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、自覚症状がないまま病状が進行します。その異常をいち早く発見するための検査です。

AST

心臓・肝臓・筋肉・腎臓などのさまざまな臓器に存在する酵素です。これらの臓器が障害を受け細胞が壊されると、この酵素が血液中に放出され、数値が高くなります。

ALT

ASTと同じように身体のさまざまな臓器に存在しますが、ALTは主に肝臓に存在するため、ASTとALTの両方が高いとき、あるいはALTのみが高い値の場合には肝障害の可能性が高くなります。

γ-GT

たんぱく質を分解する酵素の1つです。肝臓や胆道に何らかの異常があると数値が高くなります。またアルコールに敏感に反応するため、普段からよくお酒を飲む人は数値が高くなります。さらに、特定の薬剤、肥満などによっても数値が高くなることがあります。

総たんぱく

血液中にはアルブミンやグロブリンなどのたんぱくがあり、身体の動きに重要な役割を果たします。低栄養、栄養の吸収障害などによりたんぱくが不足すると数値は低くなります。また肝臓・腎臓・免疫機能の障害により、身体の代謝に異常があると数値が高くなったり、低くなったりします。

総ビリルビン

赤血球には寿命があり毎日少しずつ壊れていますが、その際にヘモグロビンが分解されて生じるのがビリルビンです。血中ビリルビンの値により、黄疸の程度などを含め、肝・胆道系疾患の有無やその程度を知ることができます。

※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。

肝臓のはたらき

1.「解毒」

アルコールや薬、老廃物などを分解し、無害化する

2.「代謝・貯蔵」

三大栄養素を分解し、体に必要な物質やエネルギーに作り替える

3.「排泄・代謝」

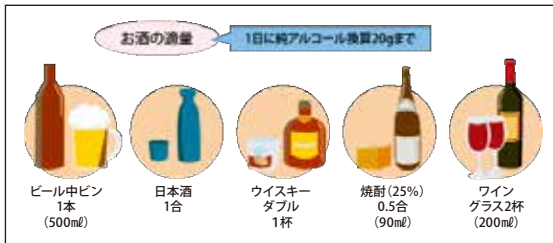
消化吸収を助ける胆汁を分泌することで体内の不要物を排泄し、脂肪の消化も助ける

肝臓をいたわるために以下のポイントに気をつけましょう



ポイント① 過度な飲酒は避け、週2日は休肝日を作る

アルコールの90％は肝臓で処理されますが、健康な肝臓でも1時間に処理できる量は、わずか7g程度です。たとえば、日本酒1合（約22gのアルコール）を処理するのに約3時間もかかります。またお酒は意外と高カロリーです。ビール500ml、日本酒1合は、ごはん茶碗1杯のカロリーに相当します。飲みすぎは肝臓に負担がかかり、エネルギーの過剰摂取となるため、飲酒習慣のある人は、適量を守り、最低でも1週間に2日は休肝日を設けましょう。



★1日あたり、適度な飲酒量の目安（女性）は1/2～2/3、高齢者はより少量）

ポイント② 食事はバランス良く、規則正しくとり、腹八分目を心がける

食べ過ぎは、肝臓に余分な脂肪をためる原因になります。腹八分目を意識しましょう。食事バランスにも気を付けましょう。肝臓が「解毒」「代謝」などの働きをする過程で欠かせないのがビタミン・ミネラルです。肝臓がダメージを受け、肝機能が低下すると、ビタミンを蓄える能力が低下し、不足しがちになります。また食物繊維は、糖質の吸収を穏やかにし、肝臓への負担を少なくする効果があります。そのため、ビタミン・ミネラルが豊富な新鮮な果物や食物繊維が豊富な野菜類、海藻、きのこ類などの食品を取り入れましょう。さらにダメージを受けた肝臓を修復するために肉や魚、卵、大豆製品などから良質なたんぱく質を毎食とることも大切です。



ポイント③ 体を動かす

エネルギー過多な状態が続くと、体内に脂肪がたまり、肝臓にも蓄積されます。これらを予防・改善するためには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。また大きな筋肉を鍛えることのできるスクワットや背筋、腕立て伏せなどの筋力トレーニングもおすすめです。筋肉は肝臓と同様、「解毒」や「代謝」の機能を担っており、第2の肝臓とも呼ばれています。筋肉量を増やすことは、肝臓の負担軽減につながります。

