

けんこう静岡

第150号

令和4年
(2022年)
7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

https://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 松本印刷機

子宮頸がんは予防できるんです

HPVワクチンの接種と子宮頸がん検診の勧め



静岡県健康福祉部感染症対策局感染症対策課長 櫻井 克俊

○子宮頸がんについて

子宮頸がんは、毎年多くの女性から、「生命」と「未来」を奪っています。子宮の出口付近(子宮頸部)にできるがんで、日本では、年間約1万1千人が子宮頸がんにかかり、約2千9百人の方が亡くなっています。四十歳までの女性のがん死亡原因の第2位です。また、二十歳代・三十歳代で、子宮頸がんのために妊娠できなくなる女性は、年間約1千人と推計されています。子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が主な原因と考えられており、感染は、主に性的接触によって起こり、女性の多くが一生に一度は感染するといわれています。そんな子宮頸がんが苦しまないために、できる予防方法が2つあります。

ー子宮頸がんが苦しまないためにー

1. HPVワクチンの接種

- 子宮頸がんの原因の50%~70%を占める2つのタイプのウイルス(HPV16型と18型)の感染を防ぐワクチンで、がんになる手前の状態(前がん病変)が減るとともに、がんそのものを予防する効果が確認されています。

2. 子宮頸がん検診

- HPVワクチンを接種していても完全には子宮頸がんを予防できないため、定期的ながん検診を受診することが大切です。
- 子宮頸がんは、20歳代で急増しているため、20歳以上の方は、2年に1回検診を受けることが推奨されています。

1. HPVワクチンの接種

子宮頸がんの一次予防(発症予防)は、HPVワクチンの接種です。HPVワクチンは、予防接種法に基づく定期接種として位置付けられており、定期接種対象者は、公費(無料)で接種することができます。定期接種の対象者には、住民票のある市町村から接種の案内が郵送されます。

なお、現在公費で接種できるHPVワクチンは、2種類ありますので、病院や診療所で相談し、どちらか一方を接種します。

【定期接種】

- 【対象者】**
○小学校6年から高校1年に相当する年齢の女子
(接種には、保護者の方の同意が必要です。)
- 【標準的な接種回数(以下のうちどちらか)】**
○2価ワクチン(サーバリックス)
0、1、6か月の3回接種
○4価ワクチン(ガーダシル)
0、2、6か月の3回接種

※国内で認可されたHPVワクチンとしては、9価ワクチン(シルガード9)がありますが、いまのところ公費接種の対象ではありません。

【キャッチアップ接種】

- 【実施期間】**
○令和4年度~令和6年度末までの3年間の期間限定
- 【キャッチアップ接種対象者】**
○積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった平成9年度生まれ~平成17年度生まれ(誕生日が1997年4月2日~2006年4月1日)の女子
●このほか、平成18・19年度生まれの方は、通常の接種対象(小学校6年から高校1年相当)の年齢を超えても、令和7(2025)年3月末まで接種できます。
○上記のうち、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方
●1回接種したことがある方は残り2回を、2回接種したことがある方は残りの1回を、公費で接種を受けることができます。
- 【償還払いの対象者】**
○上記キャッチアップ接種の対象者のうち、定期接種を受けておらず、定期接種の対象年齢を過ぎて、HPVワクチンの接種を令和4年3月31日までに自費で受けた者
●申請方法等は、市町の予防接種担当部署にお問い合わせください。

・HPVワクチンのリスク

HPVワクチン接種後には、多くの方に、接種部位の痛みや腫れ、赤みなどが起こることがあります。まれに、重い症状(重いアレルギー症状、神経系の症状)が起こることがあります。因果関係があるかどうかはわかりませんが、接種後短期間で回復した症状を含めて、HPVワクチン接種後に生じた症状として報告があったものは、接種1万人当たり約10人です。このうち、報告した医師や企業が重篤と判断したものは、接種1万人当たり、約6人でした。すべてのワクチンの接種には、効果とリスクがあります。HPVワクチン接種後に気になる症状が生じた場合は、すぐに接種を行った医師又はかかりつけの医師に御相談ください。

【接種後に症状が生じた場合の相談窓口等】

HPVワクチン接種後に生じた症状の診療について、協力医療機関を中心とした診療体制の整備を図っており、県内2病院を協力医療機関として選定しています。HPVワクチン接種後に気になる症状が生じた場合は、まずは接種を行った医師又はかかりつけの医師に御相談し、協力医療機関への受診については、接種を行った医師又はかかりつけの医師に御相談ください。

- 【協力医療機関】**
○順天堂大学医学部附属静岡病院産婦人科 電話: 055-948-3111 (代表)
○浜松医科大学医学部附属病院産婦人科 電話: 053-435-2637 (地域連携室)

接種後に生じた症状に関して、不安や疑問、困ったことがあった時は、下記の相談窓口にお問い合わせください。
○静岡県健康福祉部感染症対策局感染症対策課 電話: 054-221-2986 (感染症対策班)
○静岡県教育委員会健康体育課 電話: 054-221-3176 (健康食育班)

2. 子宮頸がん検診

子宮頸がんの二次予防(重症化予防)は、がんと前がん病変を発見することができる子宮頸がん検診を受診し、早期発見、早期治療につなげることです。検診の結果、「要精密検査」の場合、必ず精密検査を受診しましょう。検診結果が「精密検査不要」の場合でも、2年に1回、定期的ながん検診の受診が大切です。子宮頸がん検診は、①市町、②職場、③医療機関が実施しています。①については、開催日時、会場、費用など、市町によって異なりますので、お住まいの市町にお問い合わせください。②③については、それぞれ職場や医療機関に御確認ください。

○結び

繰り返しになりますが、子宮頸がんは予防できるがんです。HPVワクチンについては、厚生労働省のホームページで詳しく説明していますので、ぜひ御確認ください。

厚労省 HPV



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

しずおか健康長寿財団

だより 41

第9回「ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール」作品募集

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「運動・身体活動」・「食」の楽しさ・大切さなどを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

テーマ	①運動・身体活動 ②食育 ※ポスターの部、標語の部ともに、学年を問わず2つのテーマから選択
対象	テーマ①②とも、県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒
応募方法	ポスター 財団ホームページから応募期間内に申込み、作品の裏面に印刷した応募用紙を貼り付け郵送 応募期間 令和4年6月1日(水)～8月19日(金) 作品は、令和4年8月26日(金)必着 標語 財団ホームページから応募期間内に申込み、作品を入力 応募期間 令和4年6月1日(水)～8月26日(金)

【問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団 (しずおか健康いきいきフォーラム21事務局)
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
TEL : 054-253-4221 Email : ikiki21@sukoyaka.or.jp



【参考】 第8回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品(県知事賞)
※学年は入賞当時(昨年度)のものです。

ポスターの部

静岡大学教育学部附属 浜松小学校3年 堤谷 柚希さん	浜松市立有玉小学校6年 後藤 柚月さん	袋井市立周南中学校3年 小島 葵さん	静岡県立浜松工業高等学校2年 和久田 悠奈さん

標語の部

夕焼けに 歩いてふれる ふじの四季 浜松日体中学校3年 菊池 優利菜さん

もく食でも 心は感しゃの いただきます 浜松市立有玉小学校4年 高林 陽香さん

「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや心に残る感動体験など、次の世代に伝えたいあなたの思いを人生の語り部として発表してみませんか？

対象者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思ふ方 グループも可(2人～5人)
テーマ	「今だからこそ挑戦してみたいこと」「これまで経験した感動・喜び」など、何でも可能です。
応募形式	文章…2,000文字以内 (財団ホームページから直接応募できます) *文章による応募が困難な方は、映像はDVD、音声はCD (いずれも10分以内の作品)
応募方法	財団ホームページから御応募ください。 DVD等は財団あてに郵送ください。
応募締切	令和4年8月19日(金)
賞	グランプリ(1点)、準グランプリ(1点)、 はつらつ賞(2点) 入賞者には、賞状と盾を授与します。 ※入賞作品を動画で配信します。



【問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
TEL : 054-253-4221 Email : ikigai@sukoyaka.or.jp

〈保健指導講話〉

熱中症にならないためのセルフケア



早野 雅代
浜松健診センター
保健師

暑い夏を迎え、注意したいことの1つに「熱中症」があります。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。今回は、「熱中症にならないためのセルフケア」についてお話しします。

★「熱中症にならないためのセルフケア」のポイント

① 3食きちんと食べる

1日3食、栄養バランスのよい食事をとって、疲れにくい体づくりをしましょう。
特に朝食は熱中症予防に欠かせません。食事は水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。意識して朝食を摂るようにしましょう。



② こまめな水分・塩分補給

のどの渇きを感じ始めたら、脱水のサインです。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。目安は1日1ℓから1.5ℓ程度です。
また、汗などによって「電解質」(ミネラル分)も失われるため、大量の汗をかいたときは塩分もあわせて補給するようにしましょう。スポーツドリンクなどを活用しましょう。



③ 暑さ指数(WBGT)をチェック

熱中症を予防するためには、熱中症になるかも…と警戒することが大切です。
部屋の温度と湿度を測るようにし、「暑さ指数」が21度以上になると(おおよそ気温24-28度以上を越えると)、熱中症に注意が必要です。



④ 「睡眠環境」を快適に

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠りすることで翌日の熱中症を予防しましょう。



⑤ 適度な運動

暑さに強い体づくりのために、暑くなりはじめの時期に適度な運動をするようにしましょう。
水分補給は忘れずに、無理のない範囲でおこなうようにしましょう。
「やや暑い」「ややきつい」と感じる強度で運動をおこない、体が暑さに慣れるようにしましょう。



熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。
これらのポイントに気をつけて、暑い夏を楽しく元気に過ごしていただけたら幸いです。

これでなくっ茶 活命茶

やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

かつめいちゃ

名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

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 湊伊ビル

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

なかきたオンラインショップ 検索

保健室

本校は、熱海市街地の中心部を学区とする児童数197名の学校です。

学校の隣には、パワースポットとして知られる来宮神社があり、七月の例大祭の折には、天狗様が学校を訪れ、子どもたちの無病息災・身体健康を願って、「モォー」というかけ声とともに「麦こがし」を撒きます。

昔から温泉地として多くの人々を迎え入れてきた風土の中で育つ子どもたちは、明るく素直な一方、失敗を恐れて、前に踏み出せないところや自己完結型の思考で、考えの幅が狭くなりがちなど

本校は、JR菊川駅東側に位置する全校生徒353名の中規模校です。令和2年度から、重点目標「自ら気づき行動する」を新設し、生徒の主体性向上を目指し、教職員と生徒が一丸となって取り組んでいます。また、感染症対策を「コロナに負けるなプロジェクト」と名付け、こちらも全校が協力し徹底して行っています。その一方、キャラクターを作成したり、ポスターで呼びかけたりして、明るく前向きな活動として実践しています。

具体的な保健に係る取り組みを紹介し

があります。

昨年度末の学校評価では、この点を課題とする声が多く挙がり、今年度は、「主体性」と他者意識」を重点事項として掲げ、スタートしました。

この力を付けるため、授業や特別活動など



養護教諭 出口 幸代

で、トライ&エラーを経験する場面を意図的に設定していったらと考えています。個々には仲間と、思いを巡らせ、折り合いをつけながら物事を進めていく中で、自分が出て行く場面と、仲間を支え

SOSを自分の問題として考え、サポートしてくれそうです。

この恵まれた環境の中で、経験の少ない先生たちも、経験からエラー回避の方法に目を向けてしまう私を含めた十年選手の先生たちも、子どもたちと一緒に

に重きを置き、子ども一人一人が自分の持ち味に気付いたり、多様性を学んだりしながら、心の柔軟性を培えるようにしたいです。

また、赴任してから力を入れてきた保健委員会活動でも、全校の健康習慣の実践につな

る場面が必要なのだと学ぶことがねらいです。そして、その実現のためのリソースとして、第一小には教職員がチームワークの良さがあります。何事においても、皆が自然と目標を共有して進んでいくことができ、誰かの

に挑戦する1年間にしていけたらと思います。

養護教諭としての私のトライは、今年度から朝の時間に、全校児童に向け保健指導をすることです。この指導においても、内容を「主体性と他者意識」

がるイベントを委員の子どもたちが試行錯誤しながら、企画、広報、運営し、活動を通して成長していけるよう支えていこうと思います。

ICTを使えば早く答えにたどり着けてしまう世界で、子どもたちの価値を知り、自分たちの力で楽しく健やかな学校を創造していったほしいと願っています。



養護教諭 竹嶋 ゆか

からのために正しい知識と判断力を身に付けるための大事な行事です。また学校の健康課題をテーマに生徒保健委員会が主体で行う「学校保健委員会」も全校生徒参加で実施しています。これらは主体性を育てるよい機会

です。

私は小学校勤務が長く、本校が初めての中学校経験です。中学校の3年間でこれほどまでに心も体も成長するものかと驚かされる毎日です。保健室の対応も大きく違いがあり、様々な悩みを

つながらずと思っています。これは私が養護教諭になった時から大切にしていることの1つです。

いろいろなものや周りの人とのつながりの中で、悩み、葛藤しながら成長する生徒の姿を目の当たりにし、自

菊川市立菊川東中学校



伊東市全景



伊東市役所

げんきな事業所

伊東市役所

(伊東市大原二丁目1番1号)

【事業所紹介】

伊東市は「湯いづる国」伊豆国」の東に位置することから「伊東」と呼ばれるようになったとも言われているとおり、伊豆半島東海岸に位置し、急峻な天城連邦を背にして相模湾に面しています。多数の温泉湧出口があり湯量も豊富で、昭和13年の国鉄伊東線開通により「東京の奥座敷」と呼ばれる温泉地として発展しました。昭和25年には国際観光温泉文化都市に指定されており、国内でも有数の温泉地です。

現在の伊東市は、昭和22年に伊東町と小室村が合併して市制に移

【職員の健康管理】



衛生委員会の様子

行後、昭和30年に宇佐美村と対馬村が合併して誕生しました。富士箱根伊豆国立公園に指定されたのもこの年で、地域の約45%は国立公園区域が占めています。国指定天然記念物に指定されている大室山をはじめ、小室山や栗雲山、城ヶ崎海岸、一碧湖など、豊かな自然に恵まれた伊東市は、現在の人口が約6万7千人。その市民生活を支える伊東市役所は、本庁舎のほか、出張所、幼稚園、保育園、小中学校、環境美化センターなどの公共施設に約600人の正規職員と約250人の非常勤職員が勤務しています。

近年、公務員でも大きな問題となっているメンタルヘルスに関する取り組みとしては、

伊東市役所では職員の状態を把握するため、毎年、定期健康診断を実施しています。その結果、要再検査・要精密検査・要受診と判定された職員に対しては、職務専念の義務を免除し再検査を行うよう奨励し、再検査の結果を提出するよう求めています。また、定期健康診断を受診していない正規職員に対しては、同等の検査を受けるよう奨励し、検査結果を提出することとしています。

職員自身の自らのストレスの状況について気付きを促し、個々の職員のストレスを軽減させるため、毎年、ストレスチェックを実施しています。高ストレス者に対しては産業医による面接指導を行い、職員自身の不健康な状態を未然に防止するとともに、検査結果を集団ごとに集計・分析する中で、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげるよう努めています。また、毎月1回、健康よろず相談として精神保健福祉士による相談会を実施しています。

これら、職員の健康管理や安全管理については、定期的な実施している伊東

市職員衛生委員会において、より健康で働きやすい職場を目指して、定期健康診断の結果やストレスチェックの実施方法、分析結果なども含めて検討しています。

伊東市では、将来像「出会い、つながり、みんなで育む、自然豊かなやさしいまち」という」を目指している中で、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげるよう努めています。また、毎月1回、健康よろず相談として精神保健福祉士による相談会を実施しています。

これら、職員の健康管理や安全管理については、定期的な実施している伊東

市職員衛生委員会において、より健康で働きやすい職場を目指して、定期健康診断の結果やストレスチェックの実施方法、分析結果なども含めて検討しています。

伊東市では、将来像「出会い、つながり、みんなで育む、自然豊かなやさしいまち」という」を目指している中で、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげるよう努めています。また、毎月1回、健康よろず相談として精神保健福祉士による相談会を実施しています。

これら、職員の健康管理や安全管理については、定期的な実施している伊東

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臓の可能性があります。

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場合があります。

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、身体の働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日は休肝日进行しましょう。



★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勧めです。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。



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

こんな方におすすめ

- 首の前が腫れている方
- 体重の急激な増減がある方
- 動悸・発汗・倦怠感といった症状のある方

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

当協会が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

