

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

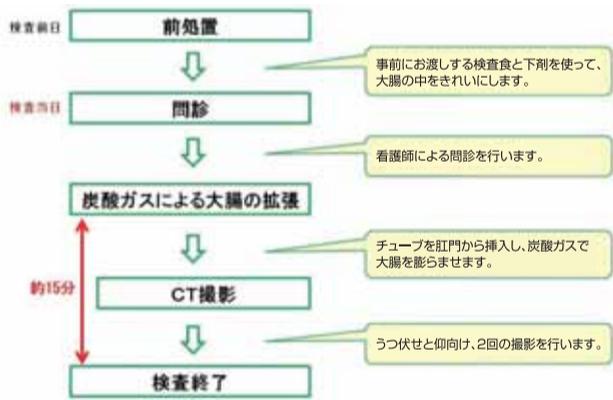
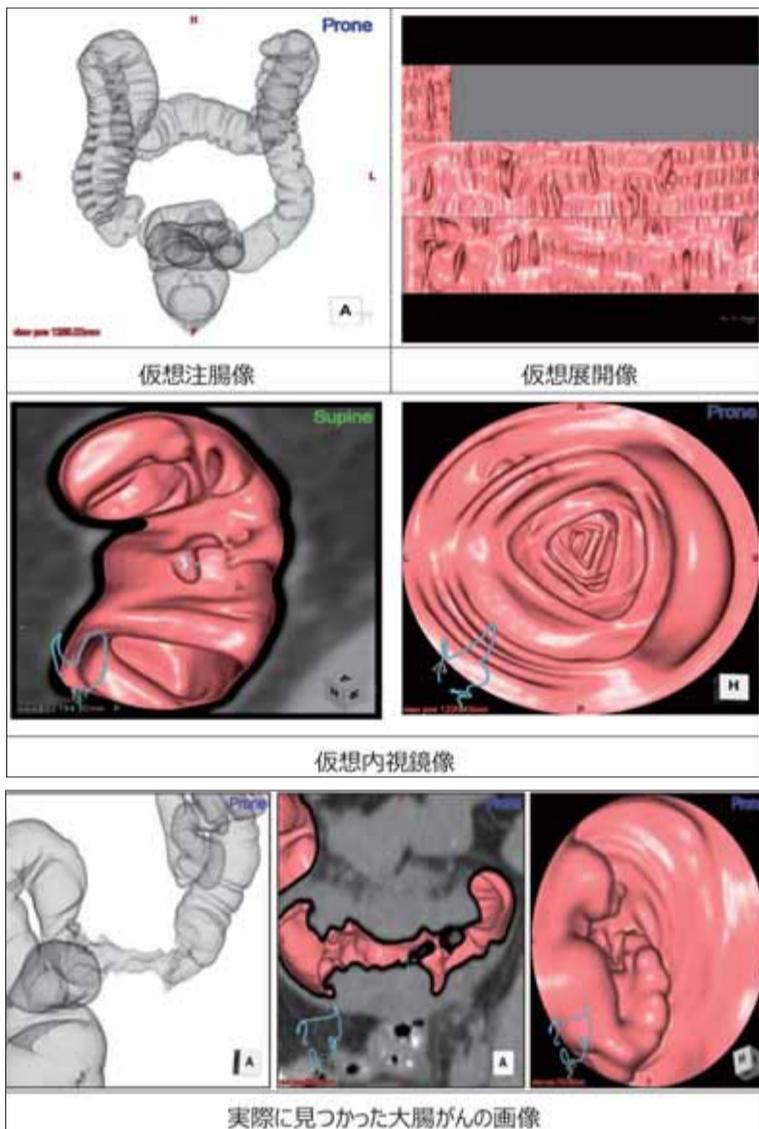
人間ドック オプション検査のご案内 大腸CT検査 (CTコロノグラフィ)

総合健診センター・ヘルスポート 清水 有香里

【大腸CT検査 (CTコロノグラフィ) とは】

内視鏡を使用せずに大腸がんやポリープを見つける検査方法です。

炭酸ガスの注入によって大腸を拡張させCT撮影を行い、得られたCT画像をもとに大腸の3次元画像を作成し、画像診断を行います。



検査の説明と検査食・下剤などをお渡しするため、事前に来院していただきます。前日から検査食を食べてもらい、下剤により便を出し、大腸の中をきれいになります。

当日、検査前に看護師による問診を行います。撮影室に移動後、細いチューブを肛門から挿入し、炭酸ガスを注入して大腸を拡張します。うつ伏せと仰向けの撮影を行い、検査終了となります。検査時間は約15分です。

【CTCの長所】

- 15分程度の短い時間で検査ができる
- 大腸内視鏡検査と比べ苦痛が少ない
- 腹部全体を撮影するため大腸の外側の情報も把握できる
- 大腸の形や他臓器との位置関係が把握できる
- 炭酸ガスは速やかに体内に吸収されるので、検査後の膨満感や腹痛もほとんどない

【こんな方におすすめ】

- 痛みが心配で大腸カメラ検査を受ける決心がつかない方
- 過去に大腸内視鏡挿入が困難だった方

※検査が受けられない方もいますので、事前にお問い合わせください。

＜保健指導講話＞

幸せホルモン「セロトニン」を増やしてハッピーに



早野 雅代
浜松健診センター
保健師

新年度が始まり、社会生活の面で大きな変化を迎える季節となりました。新たに始まる日々に期待が膨らむ一方、変化には不安や心配事がつきものです。普段よりストレスをため込みやすい時期であるとも言えます。そんな時こそ一息ブレイクタイム。気分を高める神経伝達物質「セロトニン」を高めるための生活習慣を考えてみましょう。

【セロトニンとストレスの関係】

セロトニンとは、脳内で分泌される神経伝達物質のひとつです。セロトニンには、怒りや焦りなどのマイナスの感情を抑制し、精神を安定させる効果があります。精神が安定して幸福感を得やすくなる作用があるため、「幸せホルモン」とも呼ばれています。



私たちは程度の差こそあれ、様々なストレスの影響を受けながら生活をしているのですが、セロトニンの働きには、ストレスをうまく受け止め、時間の経過とともに心のバランスを改善させる役割があると言われています。しかし、大きな精神的ストレスが長期にわたって影響するような場合、脳内のセロトニンがストレスの緩和に追いつかず、結果的にセロトニンが不足し、心身のバランスが崩れ、イライラしがちになったり、落ち込みやすくなったりします。ストレスを上手にコントロールするためにもセロトニンの分泌は欠かせないものなのです。

【セロトニンを味方につける生活のコツ3つ】

①太陽の光を浴びる



セロトニンは日中の明るい時間帯に多く分泌されることがわかっており、朝目覚めたときに日光を浴びることでセロトニンの分泌を促します。また、室内の明るさに比べると、曇り空であっても屋外のほうが明るさのレベルは高いので、なるべく毎日カーテンを開ける習慣をつけましょう。

さらに日光は体内時計をリセットする効果もあるため、適切な時間に起きることは、適切な時間になると眠ることにつながり、睡眠の質を高めることにも貢献します。

②有酸素運動

軽い運動を行うことは血行を良くして疲労回復に役立つだけでなく、脳内のセロトニン分泌を促し、ストレス解消にも役立ちます。体を動かすといっても、息が上がってしまうほどのハードな運動ではなく、会話を楽しみながら運動できる程度の負荷（ウォーキングなど）が続けやすくお勧めです。



③食生活

セロトニンは必須アミノ酸であるトリプトファンというタンパク質から合成されます。そのため、トリプトファンを含む大豆製品、乳製品、肉、魚を毎日の食事にプラスすることが大切です。

また、セロトニンの合成には、タンパク質だけでなくビタミンB6などの栄養も必要です。ビタミンB6を含む主な食品はニンニク、ショウガ、魚、鶏胸肉やささみなどの脂身の少ない肉類等です。



セロトニンを増やすためには、このようにさまざまな栄養をバランスよく摂取することが大切です。バナナはトリプトファン、炭水化物、ビタミンB6をすべて含む良質な栄養源です。

さらに、食事をする際にしっかり噛んで食べると、セロトニンが活発になります。

毎日の生活習慣を見直し、朝の習慣や食事、運動などによってセロトニンを活性化させるようにすると、気分も明るく過ごせるようになるでしょう。ぜひ、できることから始めてセロトニンを味方に幸せな心身を目指しましょう。