

予防医学協会総合健診センター

ヘルスポートだより

『脳ドックのご案内』

～なぜ脳ドックを受ける必要があるの?～

総合健診センター・ヘルスポート 杉本美奈恵

皆さんは、脳ドックを受診されたことはありますか？

高い確率で死亡や障害の残る脳卒中は、発症から最初の治療を受けるまでの時間が予後を大きく左右します。日本における死亡原因第4位・介護原因第2位の「脳卒中」（脳血管疾患）の年間死亡者数は約10万4千人にのぼります。（厚生労働省が令和6年（2024）9月に公開した『人口動態統計2023』より）

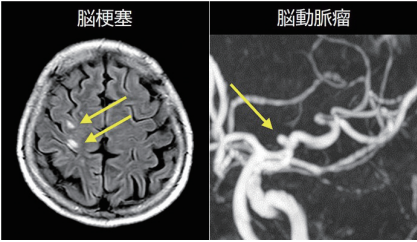
脳疾患は、進行しても自覚症状に乏しく、ある日突然急激な症状があらわれて初めて気づくケースも少なくありません。ひとたび発症すると一瞬にして生命を奪ったり、治療をしても高次脳機能障害に至ることもあり、麻痺や言語障害などの後遺症が残ることも珍しくありません。このように高い確率で死亡や障害につながる脳疾患は、まずは発症させないことが何よりも大切となります。そして脳ドックは、この脳疾患リスクの早期発見・早期治療に役立ちます。

脳ドックとは、脳卒中等の危険因子の早期発見を目的とした脳の健康診断であり、主に脳梗塞・脳出血・脳腫瘍・動脈瘤などを発見する目的で行われます。MRI・MRA検査は危険因子の発見に非常に有用な検査です。

- 【こんな方におすすめ】
- 40歳以上の方（特に50代以降）
 - 高血圧・糖尿病・高脂血症がある方
 - 喫煙者・飲酒習慣がある人
 - 家族に脳卒中の既往がある方
 - ストレスが多く、生活が不規則な人



- 【ヘルスポートでできる検査内容は？】
- MRI（磁気共鳴画像）検査
脳の断面画像を撮影し、脳梗塞や脳腫瘍を見つけます。
 - MRA（磁気共鳴血管画像）検査
脳の血管を立体的な画像で可視化し、脳動脈瘤や血管の詰まりを見つけます。
 - 頸動脈エコー検査
首の血管を超音波で調べ、動脈硬化の有無を確認します。



- 【その他、脳疾患に関する検査項目】
- ApoE遺伝子検査（採血のみ）
アルツハイマー型認知症の発症リスクを調べるための遺伝子検査です。
 - ものわすれドック
年齢によるもの忘れなのか、認知症の前段階の軽度認知障害（MCI）なのか、治療が必要な認知症なのかを総合的に判断し、認知症発症の可能性を早期発見します。（50歳以上対象）

- ※検査ができない方
- ペースメーカーを装着されている方
 - 刺青（タトゥー）やまゆ墨、永久アイラインを入れている方
 - 体内に金属が入っている方
 - まつげエクステをされている方 など
- 詳細は事前にお問い合わせください。

脳ドックを受ける事により、無症状でも異常を早期発見でき、脳卒中等重大な病気の予防につながります。また、ご自身の脳年齢や血管の状態がわかり生活習慣の改善や予防策を講じることができ、健康寿命を延ばす可能性を高めます。40歳以上の方や、脳卒中等などの家族歴がある方は、一度脳ドックを受診することを検討してみましょう。

【脳ドック料金表（税込）】			
Aコース	脳ドック【A】 脳・血管画像診断を中心に、採血・眼底・心電図などの検査	41,800円	
Bコース	脳ドック【B】 脳・血管画像診断に特化 <基本ドックに追加の場合22,000円>	33,000円	
Cコース	脳ドック【A】+ものわすれドック 41,800円 42,900円	84,700円	
Dコース	脳ドック【B】+ものわすれドック 33,000円 42,900円	75,900円	
Eコース	基本ドック+脳ドック【B】+ものわすれドック 41,800円 22,000円 42,900円 質の高い基本検査にものわすれを組み合わせたコース	106,700円	

＜保健指導講話＞

野菜足りていますか？～野菜の効果と上手にとるコツ～

『野菜は身体の調子を整える』
ということは皆さんもよく耳にするのではないのでしょうか。
今回は、野菜の摂取量の目安とあわせて、野菜の重要性や手軽に食べられる工夫を紹介します。

早野 雅代
浜松健診センター 保健師

【1日に必要な野菜摂取量とは】

厚生労働省が実施した2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均は256gで、男性は約262g、女性は約251gと報告されており、近年の野菜摂取量は減少傾向にあります。健康日本21（第三次）では、生活習慣病の予防や健康保持・増進を目的として、「野菜摂取量の増加」を目標の一つに掲げ、その目標値を1日あたり350gとしています。小鉢1皿が野菜約70gのため、350gは小鉢の場合5皿分になります。野菜炒めや煮物といった大皿料理では、小鉢2皿分と考えることができます。

【なぜ野菜を食べる方がいいのか】

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維といった身体の調子を整えるための栄養素が多く含まれています。これらの栄養素が不足してしまうと、疲れやすくなる・免疫機能が低下する・腸内環境が悪化する・生活習慣病のリスクが上がるなど、不調に繋がってしまいます。

野菜は低脂質・低エネルギーな食材のため、十分に食べることでより摂取エネルギーを抑えることができます。また、よく噛まないといけない野菜も多いため食べ過ぎ防止ができるなど、肥満防止にも繋がります。

他にも、野菜は食事の「彩り」としても、欠かせない存在です。カラフルな食事は、栄養バランスが整うだけではなく、季節感や楽しさも演出してくれます。

以上のように、野菜を食べることは様々な面でメリットがあるため積極的に摂りたい食材なのです。

【野菜を手軽にとるコツ】

野菜の摂取量が少なくなってしまう要因の一つは、調理に手間がかかってしまう、難しさを感じてしまう方が多いことが考えられます。ちょっとしたコツで野菜を手軽にとりましょう。

①「電子レンジ」を活用してみよう

野菜を料理すると聞くと「お湯で茹でないといけない」「炒めないといけない」などとイメージされる方は多いのではないのでしょうか。しかし、「電子レンジ」を活用すると、火も使わず簡単に野菜料理を作ることが出来ます。

電子レンジは使いやすく、操作もシンプルです。特に忙しい日常生活では、手軽に使える調理器具が重宝されます。火を使った料理とは違って、適正な加熱時間を覚えておけば、焦げてしまう心配をする必要もなく、安心して加熱中に別の作業をすることができます。更に嬉しい点は、鍋やフライパンの洗い物をする必要がないため、調理後の片付けも簡単です。

②調理不要！すぐに食べられる野菜

もっと簡単にすぐに食べたいという方は「洗うだけで食べられる」野菜（トマト、キャベツ、レタス、キュウリなど）をストックしておくのも方法の一つです。食材によっては、洗った後に手でちぎったりすれば食べやすい大きさにすることもできます。好きな野菜からストックしてみましょう。

③冷凍野菜を活用しよう

冷凍野菜は種類にもよりますが約1か月ストックすることができ、ストックしておけば、いつもの食事に簡単に野菜をプラスすることができます。冷凍野菜はスーパーやドラッグストアで購入するか、自分で作ることもできます。

冷凍野菜は保存期間が長くなるだけでなく、味が染み込みやすくなるという利点もあります。また、メリットでもありデメリットでもある点として、野菜の種類によっては解凍後に食感や味が変わります。そのため、冷凍野菜は加熱調理した料理に加えて食べると、美味しく仕上がります。

食感の好みは人それぞれですので、実際に食べて自分の好みに合う方法で活用するといでしょう。

④手軽に野菜をプラスできる商品をご紹介します

スーパーやドラッグストアを見ると調理の手間を省き、簡単に野菜を摂ることができる商品が並んでいます。商品の一部をご紹介します。

カット野菜

カット済の生野菜が袋に入られています。炒め物や鍋など様々な料理に加えることができます。

缶詰野菜

トマト缶等食材が入っているものから、きんぴら等の調理済みの料理が入っているものもあります。

乾燥野菜

白菜やキャベツ、人参等を食べやすい大きさにカットし乾燥させた商品です。お湯で戻してから料理に加えたり、味噌汁等の温かい汁物にそのまま加えて食べることができる商品があります。野菜チップスはおやつとして食べられます。

レトルトパックされた野菜

タケノコ煮等食材が入っているものから、野菜スープ等の調理済みの料理が入っているものもあります。

以上のような商品は生野菜と比べ保存期間が長いのでストックしておくことも可能です。上手く活用することで、簡単に1品野菜料理を追加できます。

色々な野菜の食べ方をご紹介しましたが、いかがだったでしょうか。知っている方法もあれば、「こんな方法があったのか」「こんな簡単でよかったのか」と思うものはありましたか？一人ひとり環境も状況も違うからこそ、合う方法は異なります。ぜひ色々試してご自分の生活スタイルに合う食べ方を見つけてください。