



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

春になると、多くの学校や職場では健康診断が行われます。
自分の健康状態を評価することで、健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立てられます。
皆さんは最近健康診断を受けられましたか？
今回は健康診断についてお話しします。

健康診断とは？

心身の異常に関わらず、疾患の予防・早期発見のために医師が診断することです。
健康診断は、自分の健康状態を知り、病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。
ほとんどの病気は自覚症状がないままに徐々に進行するため、気がついた時には手遅れだったとい
うことがないように1年に1回は定期的に健康診断を受けましょう。

健康診断の種類

健康診断には、肺ガン検診・胃ガン検診・大腸ガン検診・子宮ガン検診・乳ガン検診・特定検診・
人間ドックなどがあります。
当院では、下記の検診を行っています。

肺ガン検診

肺ガンの主な原因は喫煙です。
喫煙の程度を示す指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が400以上ある
と肺ガンが発生しやすい状況で、600以上あると肺ガン高度危険群とい
われています。
検診内容は、問診・胸部X線撮影検査で、40歳以上の市民が対象です。
40～69歳は1,000円、70歳以上は500円の自己負担金が必要です。
又、肺の病気の有無や状態を調べる検査には胸部CT検査や、喀痰細
胞診検査や呼吸機能検査もあります。



胃ガン検診

胃ガン検診は胃ガンを見つけるためのものですが、その他にも胃ポリープ（良性腫瘍）や胃潰瘍・十二指腸潰瘍などを発見し、治療に結びつけることができます。

検診内容は、問診・バリウム（造影剤）を飲んで食道・胃・十二指腸の状態を調べる胃X線造影検査で40歳以上の市民が対象です。

40～69歳は3,000円、70歳以上は1,500円の自己負担金が必要です。

又、胃X線造影検査で異常が見つかった場合や、食道・胃の病気の有無や状態を調べる検査には、口又は鼻から内視鏡を挿入して粘膜を直接観察する胃内視鏡検査があります。

検査中に胃粘膜の一部をつまみ取り、胃潰瘍や胃ガンの原因になるヘリコバクター・ピロリ菌の有無や、悪性のものがないか検査に出して調べることもできます。



大腸ガン検診

大腸ガン検診は大腸ガンを見つけるためのものですが、その他にも大腸ポリープ（良性腫瘍）を発見して治療に結びつけることができます。

検診内容は、問診・便の血液反応を調べる便潜血検査2日法で、40歳以上の市民が対象です。

40～69歳は1,000円、70歳以上は500円の自己負担金が必要です。

又、大腸の病気の有無や状態を調べる検査には、肛門から内視鏡を挿入して粘膜を直接観察する大腸内視鏡検査があります。

検査中に大腸粘膜の一部をつまみ取り、悪性のものがないか検査に出して調べることもできます。



その他、特定検診や人間ドックもあります。

詳細については当院までお問い合わせください。

但し、検診の自己負担額はH24年3月末までのものであり、H24年4月から改正される為、価格変動の可能性があります。

大腸検査を受けていますか？

食生活の欧米化に伴い、大腸ガンが増えてきています。

大腸ガンは早期に発見できればほとんどが治るといわれています。しかし、早期の大腸ガンは自覚症状がない場合がほとんどで、なかなか早期に発見することができません。

大腸ガンリスクチェック

- 家族血縁に大腸ガンになった人がいる
- タバコを吸う
- 体重減少している
- 魚より肉や脂っこいものが好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 便秘気味である
- 便に血が混じっていた
- 何となくお腹が張る
- 便秘・下痢を繰り返している
- 便柱が細くなっている
- 以前に大腸ガンやポリープで治療を受けたことがある
- 潰瘍性大腸炎やクローン病の治療を受けている



当てはまる数が多いほどリスクは高いといえるでしょう。

しかし、当てはまる項目がないからといってリスクがないというわけではありません。

早期発見・早期治療のためにも、定期的で大腸検査を受けることが大切です。

大腸検査には、大腸の内部を直接観察する大腸内視鏡検査があり、当院でも検査を受けていただくことができます。

検査を受ける前日は下剤を内服していただきます。当日は朝食を食べずに来院していただき、腸の中をきれいにするための水薬を飲用して、腸の中が空になったところで検査が始まります。

大腸内視鏡検査は、肛門からカメラを挿入して大腸の内部を観察する方法で、検査に要する時間はおよそ20～30分です。直接大腸の中を観察できるので、微妙な色の変化や、わずかな凹凸から病変を見落とすことなく発見できます。

また、内視鏡検査に際しては、軽い鎮静剤も使用しますので多くの場合、殆ど痛みなどの負担がなく検査ができます。

当院では、検査のオープン化・患者さんに負担の少ない優しい検査を目指しています。

直接画面を見ながら医師の説明を聞いたり、家族の方にも見てもらうことができます。

ガンを防ぐ8カ条

(国立がんセンターによるガン予防指針)

- 1 たばこを吸う人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙を可能な限り避ける
- 2 適度な飲酒を心がける
- 3 野菜や果物は少なくとも1日400g摂取する
- 4 塩分の摂取は最小限にする(食塩だと10g未満)
- 5 定期的な運動を継続する
- 6 太りすぎず痩せすぎない(*BMI 27以下20以上)
- 7 熱い飲食物は最小限に抑え、熱い飲み物は冷ましてから飲む
- 8 肝炎ウイルスの有無を知り、治療や予防をしっかりとる

*BMI計算方法…体重kg / (身長m)²



院内行事

[花見]
満開の桜を見に近所の公園まで散歩しに行ってきました。



[新入職員]
3月16日に2名の職員を看護補助者として迎えました。



※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間
午前診療 午前9時～12時
夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

J R 和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ