



WITH A WILL

春日部中央総合病院
IMSグループ広報誌プラザIMS

2022
夏号
VOL.53

受けていますか?「健康診断・人間ドック」
「健診結果」について
MRIを利用した脳ドック
腰痛
新任医師紹介
検診・人間ドック受診
医療・介護相談窓口

受けていますか？「健康診断・人間ドック」

「健診結果」について —どのような見方をすれば良いか？—

健診科：相澤 宏樹

「健診」とは「健康診断」の略であり、自身の健康状態を確認し、病気を予防することを目的としています。これに対して「検診」とは、特定の病気を発見するために行う検査で、病気を早期発見し、早期治療につなげることを目的としております（代表的なものとして「がん検診」があります）。今回は、「健診」、その中でも結果の判断の仕方について、簡単に説明いたします。

日本における「健診」には、妊産婦健康診査、乳幼児健康診査、就学時の健康診断、学校健診、雇い入れ時健康診断、一般健康診断（定期健康診断）、特定健康診査、健康診査など様々な種類があり、生涯にわたって法令に基づいて受けすることができます。これらの「健診」の結果、「異常なし」や「要精査」等の判断（指導区分と呼ぶ）が下されますが、この区分を決定する際の目安となるものが判断基準です。そしてこの判断基準の物差しとして使われるものの一つに、基準値（基準範囲）があります。

大多数の方は、健診結果を見たときに、そこに記載された基準値と比較して自分の数値が外れているかどうかで一喜一憂していると思いますが、数値だけで正常・異常を判定するものではなく、基準値の考え方を知ったうえで、対応策を考えることが重要です。基準値は、一般的には健常人のデータを集め、その検査値の分布から求めたもので、対象者の95%が含まれる範囲を用います。したがって、健常人でも5%は基準値を外れていることとなり、常に基準値をやや外れているが、他に病気もなく、長年にわたり数値が安定している人は、「個人の正常値は基準値をやや外れている」と判断します。

逆に、「基準値におさまっているから大丈夫」というわけでもなく、前回と今回の検査結果がいずれも基準値ではあるものの、大きな変化がみられる場合には、病気がかかれているかもしれません。このように、健診結果を見る時のポイントは、基準値と比較するだけでなく、個人の検査値の変化を経年的に観察していくことも重要となります。更に、検査値を1項目ずつ判断するだけでなく、異常の重複にも注目したいもので、この重複に着目してメタボリックシンドロームのリスクは判定されております。

以上、健診結果の判断基準について簡単に説明してきましたが、医療関係者以外の人が理解することはなかなか難しいものです。だからといって、「受診したまま放置」は論外であり、「健診」の目的の達成には、受診後の適切な行動が大切となります。したがって、受診者の方々には、ぜひ自宅あるいは職場の近くに「かかりつけ医」を持ち、気になる項目に関する相談や日常的な健康管理、定期的な検査等をしてもらうことをお勧めします。なお、受診者の中には「今まで健康でかかりつけ医がいない」といった方もかなりいらっしゃるようですが、返却された健診結果を持参して医療機関を受診し相談することにより、「かかりつけ医」を見つけるきっかけにするといったことも「健診結果」の1つの活用方法となります。

それでは、皆さんも定期的な「健診」を受診することで自分の健康状態を確認し、生活習慣を見直す機会としてください。

リハビリテーション科より発信！

腰 痛



現在、日本において最も多い悩みとされているのが「腰痛」です。H28年の厚生労働省の調査では、日本人の40歳以上の約3人に1人が腰痛に悩んでいると言われています。特に最近ではコロナ禍で在宅ワークを行っている方多く、腰痛を自覚する方も増えているのではないでしょうか？

腰痛の原因は様々です。腰痛を自覚して症状を訴えるも、その85%は原因が分からないことが多いようです。もちろん、姿勢や椅子・机の高さが腰痛に影響していることもあります。これらすべて変えるにはお金も時間もかかります。

これからの季節の腰痛対策として重要なポイント、それは、「適正な室内温度」です。

実は、腰痛の原因として身体の冷えが影響することが分かっています。室内温度が低いと、腰痛のリスクを高めるという研究報告もあります。寒い環境では、反射による血管収縮が生じ、筋肉が緊張することで十分な血流が保たれず、筋収縮が高まるとされています。つまり、冷房が効きすぎる部屋では、筋肉が凝り固まってしまいやすいんです。国土交通省の断熱改修を予定する住宅に居住する方を対象にした健康調査でも、明らかに断熱改修後に健康状態が改善しているデータが報告されているようです。

では、適正温度とはどのくらいなのか。一般的に、「室内と室外の温度差を5°C以内」にすることが良いと言われています。真夏でも26～28°C程が良いでしょう。それでは暑すぎるという方は、扇風機などを併用して室内的空気を循環させてみてください。

逆に、勝手にエアコンの調整が出来ない、直接エアコンの風が当たる場所で寒い。そんな方はブランケットを首元から掛け調整しましょう。首元にブランケットを掛けることで身体の冷えを予防し、筋肉の過度な緊張を抑えることができます。

まずは、自宅でできる腰痛対策から始めてみましょう。そして少しでも長く健康寿命を維持し、コロナが治まった時にしっかり遊べる身体を作りましょう。

最近はエアコンをつけていたのに熱中症になった事例も見受けられます。

エアコンだけに頼らず、水分補給もしっかりしましょう。

今回は自宅でできる腰痛対策のお話でしたが、当リハビリテーション科では、ヘルニアや脊柱管狭窄症の手術後のリハビリや自宅での生活指導も行っております。原疾患（ヘルニアや脊柱管狭窄症）が疑われる方や、日に日に痛みが増すような方は我慢せず、ぜひ当院へ受診しご相談ください。



MRIを利用した脳ドック



MRIを利用した脳ドックでは、CTと違い数種類の画像を組み合わせて、脳の状態を知ることができると同時に、造影剤（主に血流のコントラストをつける薬）を使用せずに血管の状態を知ることができる検査です。当院のメニューでは、それと同時に脳の萎縮度を数値化して評価する、VSRADというコンピューターでの画像解析も行っています。これは、認知症の評価に客観性を持たせることのできるもので、「認知症」の診断を確定するものではありませんが、萎縮度を数値化することで、長期にわたる評価の一助になるものです。

Q どのような方がこの脳ドックを受けると良いのでしょうか？

A 特に、年齢で区切るものではないということは確かです。残念ながら、病気というものは年齢による偏りはあるものの、若い方でも、病気になる方はいらっしゃいますし、年齢を重ねた方でも元気に過ごされている方はたくさんいらっしゃいます。あえて例をあげるとするなら、**以下のような方は検査を検討されるとよい**と思います。

健康診断で**高脂血症や糖尿病、高血圧**といった生活習慣病が疑われた方、**脳梗塞・脳出血や、心筋梗塞・狭心症**といった心臓疾患の既往のあるご家族がいらっしゃる方も検討されてもよろしいかもしれません。

遺伝的要素がないわけではありませんが、生活習慣、特に食生活における影響が原因となる疾患（主に血管の不具合で生じる疾患・動脈硬化）が隠れている可能性があると言えるため、共に生活しているご家族もまた、同じ危険性に晒されている可能性があると言えるからです。

もちろん、日頃から頭痛やめまい、体の動きに不自由を感じる等、症状に悩まされて不安を感じている方も、受けに来ていてもよろしいかと思いますが、症状のある方は、症状に応じて「専門医」にご相談されることが第一かと思います。

当院の脳ドックは完全予約制になりますので、
気になりました際にはお気軽にお問い合わせください。



Q どのような方でも無条件で検査を受けられますか？

A 主に**以下に該当する方は脳ドック検査を原則実施できません**のでご注意ください。

- ペースメーカー（MRI対応を含む）等電子機器を埋め込んでいる方
※MRI対応ペースメーカー等電子機器を当院で管理されている方はお問い合わせください。
- 体内外に、検査後、専門的な調整が必要になるような人工物がある方
- 体内に材質不明な異物のある方
- ピアスなどアクセサリーが固着し取り外せない方
※詳しくはお問い合わせください。
- 狹いところが苦手な方（閉所恐怖症）やケガ等で同じ姿勢（仰向け）を維持することが難しい方
※検査の際には、長時間（30分ほど）狭いトンネル内にて安静していただく必要があるため。

検査を受けることができても、
以下の方は検査結果・身体的にリスクが伴います。

- 歯科治療で利用される詰め物や金歯・磁石式の義歯等がある方が得られる画像に影響が生じ、正確な画像が得られず、正しく診断できない場合があります。また、磁石式の義歯は検査後、装着が難しくなる場合があります。
- 入れ墨やアートメイクをされている方
検査は可能ですが、やけどを負う危険性があります。
- MRI対応の金属が埋め込まれている方
100%安全とは行きませんので、熟慮の上、検査をお受けください。

消化器科

ふく や ゆう じ
福屋 裕嗣

この度2022年8月1日より赴任した福屋裕嗣と言います。H5年に筑波大学を卒業し、東京女子医大消化器内科へ入局。その後H11年から23年間済生会栗橋病院に消化器内科として勤務しておりました。肝胆脾疾患や炎症性腸疾患を含めて消化器疾患全般に対応させていただきます。こちらの地域は人口に対して消化器内科の医師数が少ないので、少しでも地域医療に貢献できればと考えております。何卒よろしくお願い致します。

眼科

た だ あ つ し
多田 篤史

7月より眼科に赴任した多田篤史と申します。専門領域は、角膜、結膜、眼形成、眼腫瘍となります。目の不快感は、放置すると重大な症状に発展する事があります。私の治療方針は、目を快適かつ健康に保ち、いつまでも長い人生よく見えるようにするという事を尽きます。外界の情報の80%は視覚から得られます。自分の大切な人達と一緒に過ごす中で快適な目と共に過ごすお手伝いをさせて頂ければ幸いです。よろしくお願い致します。

内科

ちょう さん さん
張 珊瑚

2022年7月から新しく着任致しました内科の張珊瑚（チョウサンサン）と申します。出身は中国で、2007年中国の医科大学を卒業後、大学病院と市中病院で勤務した経験があります。今までの経験を活かし春日部中央総合病院・内科の一員として皆様のお役に立てるよう、努力して参ります。どうぞよろしくお願いします。

検診は不要不急ではありません！

健診受診率の低下により、
がんの発見も低下していると言われています！

コロナ禍だからこそ がん検診・人間ドックを

お問い合わせ・受診希望は
総合受付もしくはお電話にて健康診断・ドック担当が承っております。



外来の休診

当院ホームページにて
確認できるようになりました！

代診情報

アクセスは
コチラ▶



春日部中央総合病院

LINE
はじめました



役立つ情報を
お届けします！
QRコードを読み取って
友だち登録を
よろしくお願いします！

@354jvssq

ご不明な点は「地域医療連携室」までお問い合わせください。

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS総合サービスセンター（IMS GSセンター）は、病院選びに困った際に
ご利用いただける病院相談窓口です。

皆さまからの医療・介護のご相談をお受けいたしますので、
お電話かホームページ（メールフォーム）よりお問い合わせください。

フリーダイヤル 0800-800-1632



メールでも病院受診相談をお受けしています。右メールフォームをご利用ください。

IMS総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をWEBサイトでご覧いただけます。
<http://www.ims.gr.jp/gscenter/> 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F



〈受付時間〉 平日／8:30～17:30 土曜日／8:30～12:30
(日祝・年末年始休み)



IMSグループ 医療法人財団 明理会

春日部中央総合病院

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5丁目9番4号

TEL：048-736-1221 FAX：048-738-1559

<http://www.kasukabechuo.com>

認定施設

厚生労働省臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院
日本内科学会認定医制度教育関連施設
日本循環器学会認定循環器専門医研修施設
日本清血管インターベンション治療学会研修施設
日本不整脈学会・日本心電学会認定不整脈専門医研修施設
腹部大動脈瘤ステントグラフト実施施設
胸部大動脈瘤ステントグラフト実施施設
日本外科学会外科専門医制度修練施設

日本消化器外科学会専門医制度修練施設
日本整形外科学会専門医研修施設
日本脳神経外科学会専門医認定制度指定訓練施設
日本泌尿器科学会認定専門医教育施設
日本透析医学会専門医制度教育関連施設
日本静脈経腸栄養学会NST稼働施設
日本麻酔科学会麻酔科認定病院
看護大学・専門学校実習病院

| 病院理念 | 愛し愛される病院 | 基本方針 |

求められる医療の実践
24時間、より早く安心安全な診療

地域連携推進
地域に密着した医療の提供

医療人としての質の向上
医療人の自覚と技術向上への教育

編集後記

今年は梅雨が短く、気付いたら夏になっていた！という感じがします。来年は暑くなる前に、エアコンの点検や掃除をしておかないと…と毎年思いますが、忘れがちですよね。まだまだ暑い日が続きますので、しっかり水分と塩分を摂って残暑を乗り切りましょう！