

広  
報

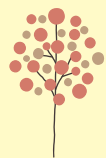
mirai

# みらい

ご自由にお持ち帰り  
ください

## 特集 年に一度は健康診断を受けましょう

健診センターでよく耳にする疑問にお答えします



スマートフォンは  
こちらから

<https://mmah.jp>



# ご挨拶



宗像医師会病院  
院長  
伊東 裕幸

今回は健康診断（健診）について取り上げます。皆さんは健診についてどのような印象をお持ちでしょうか？ 面倒くさい、心配だから毎年受けたい、検査項目がいろいろあってよく分からない、などさまざまだと思います。健診は身近なようで意外と複雑で分かりにくい面もあります。その理由はいくつかありそうですが、いろいろな種類の健診があることが一つの理由と考えられます。健診をおこなう主体は勤務先や行政（宗像市、福津市）だったり個人だったりしますし、さらに義務化されている健診とそうでない健診（任意のもの）があります。

そもそもなぜ健診を受けなければいけないのかと思われている方もいらっしゃるかもしれません。誰しも病気にはなりたくありませんし、病気になったとしてもひどくなる前に見つけてほしいと考えています。言い古された言葉ですが「早期発見、早期治療」が望ましいのは言うまでもありません。職場で健診が義務付けられているのは従業員の健康を守るためであり、行政で住民健診をおこなっているのは住民の健康を考えてのことです。また、どの検査を受けるのがベストなのかはなかなか難しい問題です。どの病気になりやすいかは、その人の持って生まれた体質でも違ってきますし、同じ人でも年齢や生活習慣の変化によってなりやすい病気が変わってくるからです。

今回は当院の健診センターでおこなっている4つの種類の健診について説明し、さらにオプション検査について紹介します。オプション検査の中には聞き覚えのあるものだけでなく、ややなじみが薄いものもあるかもしれません。今回の特集を参考にご自分に合った健診を受けていただくことを願っています。

## 病院の理念・基本方針

理念 | 「患者さん中心」の医療を実践します。

基本方針

- 患者さんの意思と人権を尊重した医療を行います。
- 患者さんにとって最良の医療を多職種で提供します。
- 他の医療機関と連携をとりながら地域医療に貢献します。
- 職員が誇りを持って働ける職場づくりに取り組みます。

健診センターで  
よく耳にする疑問に  
お答えします

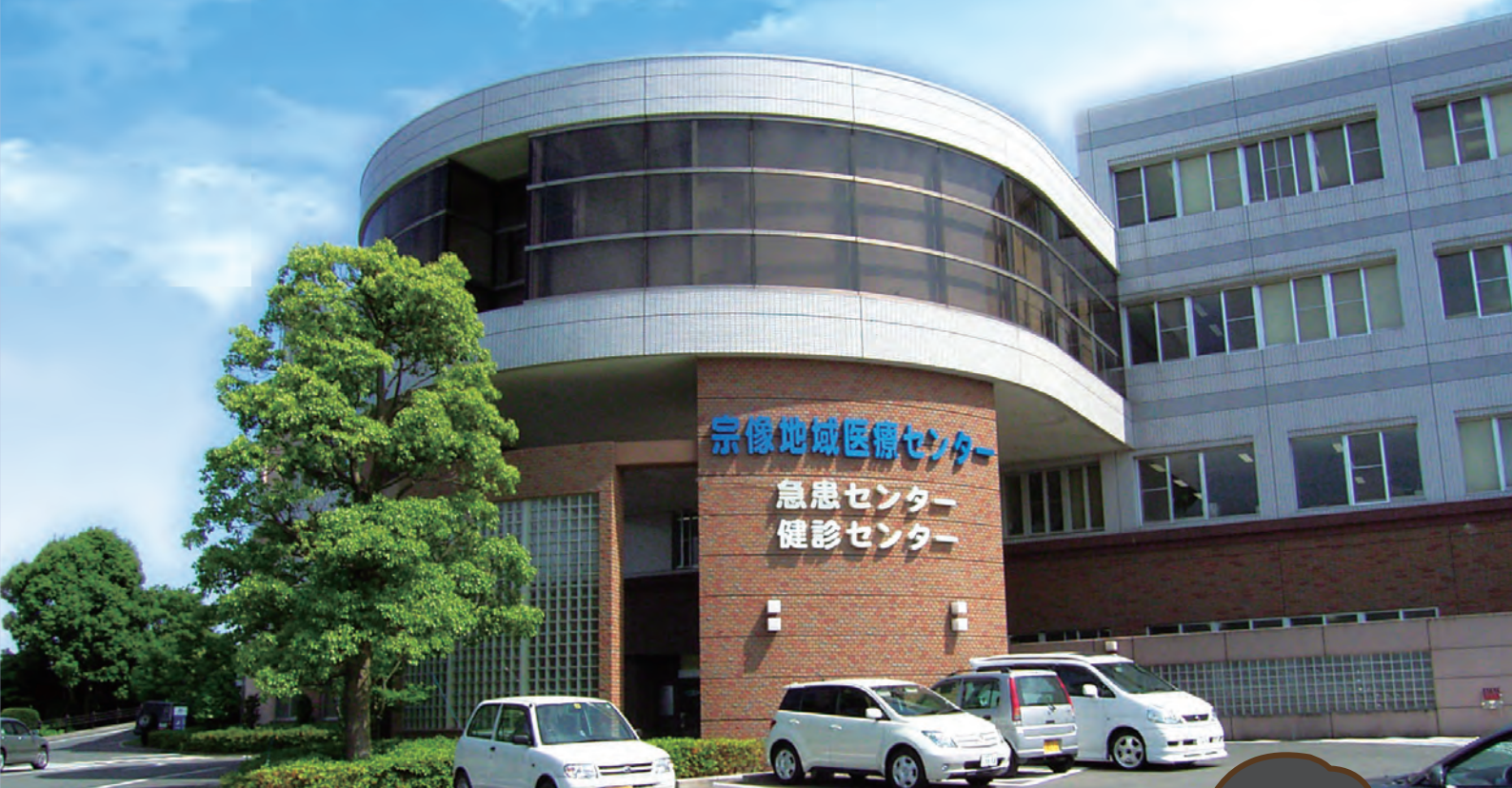
特集

年に一度は

# 健康診断

を受けましょう

健診センターは、宗像地域医療センター2階にあります。  
健診後のフォローは隣接する宗像医師会病院でもおこなっています。

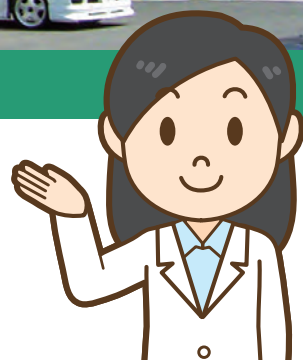


お申し込み・お問い合わせはお電話でどうぞ。

全コース  
完全予約制

直通電話番号 **0940-37-0007**

電話対応時間 (平日) 9:00~16:00



# Q

## 健診センターではどんな種類の検査が受けられますか？

# A

健診センターでは、「健康診断（健診）」や「人間ドック」といった検査を受けることができます。

身長、体重、血圧測定や採血検査、診察などのさまざまな検査項目がありますが、健診の種類や目的によって内容が異なります。



### 健診は大きく以下の4つに分類されます

## 1 労働者の健康確保のための健康診断

働く方々が1年に1回必ず受けるよう法令等で定められている定期健康診断（定期健診）や、雇入時健康診断、深夜業や特殊な環境での業務（放射線、化学物質等や石綿に曝露される職業など）に従事する方が受ける特殊健診があります。

#### 検査の内容

- 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- 視力・聴力   ■ 血圧測定   ■ 尿検査
- 診察   ■ 胸部レントゲン

※血液検査、心電図が含まれているコースもあります



## 2 特定健康診査（特定健診）

いわゆる「メタボ健診」と言われているものです。メタボ該当者には保健指導が実施されます。ご加入の保険の保険者が主体となって実施します。

#### 国民健康保険（国保）加入者

市町村（保険者）から案内あり

#### 会社等で働く方々（社保）加入者

加入する健康保険組合等から案内あり

※会社等での健診に特定健診の項目を含む場合は別途受診しなくてよい

#### 75歳以上の方

後期高齢者医療広域連合が主体となり実施しています

## 3 がん検診

がんを早期発見し、対象者の死亡率を低下させる目的で実施されます。がん検診は、①対策型検診と②任意型検診に分類されます。

#### ①対策型検診

これまでの研究の結果で、集団の死亡率を低下させることが科学的に証明されている**胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん**の5つに対しておこなわれるものです。定期健診と同様に事業所が主体となって実施する職域のがん検診や、地方自治体が主体となって実施する集団検診での受診が可能です。

#### ②任意型検診

各種腫瘍マーカーやCT、MRI、腹部エコー検査、大腸内視鏡検査等、**人間ドックなどで実施されるがん検診で、個人がご自身の死亡リスクを低下させる目的で受診するものです。**人間ドックの項目に該当するものとも言えます。

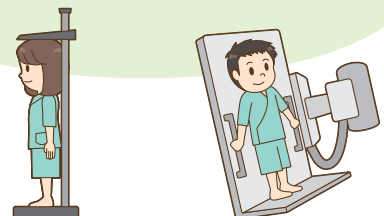
## 4 人間ドック

個人が生活習慣病やがんなどを早期に発見する目的で受ける検査です。定期健診や特定健診よりもオプション検査などでより多くの項目を検査することができます。職場や自治体の補助を受けて、人間ドックを受診できる場合もあります。基本の項目以外にもさまざまなオプション検査をご用意しております。

**1+2+3** を会社等の健康診断で

**2+3** を市町村が窓口の健診で

受けている方が多いです



# Q

## おすすめのオプション検査はどれですか？

# A

まずはかかる可能性が高い「がん」についてオプション検査で調べてみるのが一般的にはおすすめされています。



オプション検査を選ぶ際のチェックポイントとして挙げられるのは、

- 1 普段受けている健診で病気になるリスクが高いと考えられる異常所見があるか
- 2 病気になるリスクを高める生活習慣があるか
- 3 家族歴がある病気があるか などです。

一般的には、病気での死亡原因は①がん、②心疾患、③脳血管疾患ですので、これらに関連するオプション検査が準備されています。

がんはいまや2人に1人はかかるといわれ、死亡原因でも最も多い原因となっています。詳しい内訳をみると、以下のようになっています。

### がん罹患数の順位 (2019年)

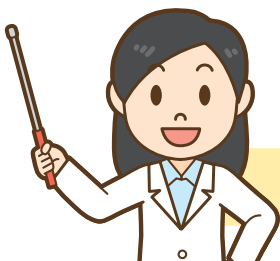
全国がん登録罹患データより

総合	男性	女性
1位 大腸	1位 前立腺	1位 乳房
2位 肺	2位 大腸	2位 大腸
3位 胃	3位 胃	3位 肺
4位 乳房 5位 前立腺	4位 肺 5位 肝臓	4位 胃 5位 子宮

### がん死亡数の順位 (2021年)

人口動態統計がん死亡データより

総合	男性	女性
1位 肺	1位 肺	1位 大腸
2位 大腸	2位 大腸	2位 肺
3位 胃	3位 胃	3位 すい臓
4位 すい臓 5位 肝臓	4位 すい臓 5位 肝臓	4位 乳房 5位 胃



これを参考に、まずはかかる可能性が高い、死亡する可能性も高いがんについてオプション検査で調べてみるのが一般的にはおすすめではないかと思います。

次ページでオプション検査について詳しくご紹介します

# がんの早期発見に有用な

## おすすめ1 胸部(肺)CT検査

肺がんは罹患率、死亡数ともに高く、また事前準備が必要ないので「気軽さ」ということからおすすめ検査です。喫煙経験がある方(受動喫煙も含む)の場合には、肺がんのリスクが高くなるので、積極的に受けていただきたい検査です。



胸部CT画像

## おすすめ2 大腸内視鏡(カメラ)検査

大腸がんは男女あわせて罹患する可能性が最も高く、また死亡数も2番目に多いため強くおすすめしたい検査です。当センターでは、人間ドックのオプション検査として受けることができます(2日目実施)。検査の前に前処置として下剤を飲みますので、手軽さという点ではハードルが高くなってしまいますが、早期発見すれば内視鏡で切除して完治する可能性が高いこと、40歳以上ではポリープなどが見つかる割合がぐっと上がることなどから一度は受けていただきたい検査です。

## おすすめ3 MRCP(MR胆管すい管撮影)※MRIによるすい臓、胆のう、胆管の検査

すい臓がんは罹患する割合は低いのですが、罹患した場合の死亡率が高いためより早期に発見したいがんです。すい臓は体の中でも背中に近いところにあり、その上にある胃や腸の中のガスの影になりやすかったり、体形によっては見えにくかったりするために、一般的な人間ドックに含まれていることの多い腹部超音波(エコー)検査では全体をくまなく検査することが難しい臓器です。

MRCP検査では、がんのより早期の段階で変化が表れやすいとされているすい管という管を映すことができるため、特に飲酒や喫煙される方、血糖値に異常のある方、すい臓がんの家族歴のある方にはおすすめです。また、いつも腹部エコー検査ですい臓が「見えにくい」と言われる方におすすめします。



すい臓



主すい管から発生する  
「のう胞性腫瘍」が認められました

すい臓の管(主すい管)

MRCP画像

## その他の人気オプション検査

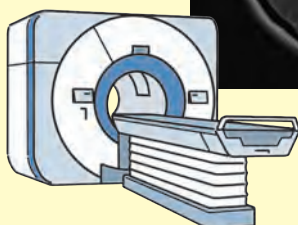
### 頭部MRI・MRA検査

脳梗塞や脳出血といった脳血管疾患の家族歴のある方や、生活習慣病、肥満、喫煙のある方におすすめです。最近では50歳以上の方向けのMRI検査で、脳の記憶に関する領域に萎縮がないかどうかを調べる検査(VSRAD)と認知症の前段階にあるかどうかを調べる会話式のチェック検査(頭の健康チェック)をあわせて申し込まれる方も増えてきています。MRI検査で動脈硬化性の変化が強くなってくると認知症の発症リスクが高まりますので、定期的な検査をおすすめしています。

MRA検査は脳の動脈を詳しく見ることでできる検査で、MRI検査の撮影とあわせておこなわれています。小さな脳動脈瘤や血管の閉塞などが見つかることがあります。



頭部MRI画像



# オプション検査



## おすすめ 4 女性特有がん・男性特有がん検診

### 婦人科がん：子宮頸部細胞診検査

おすすめ!  
経膣エコー  
検査

婦人科がんは、子宮頸部のがん以外にも「子宮体部のがん」や「卵巣がん」があり、最近では増加傾向にあるといわれています。

子宮がん検診では子宮頸部からとった細胞の診断と内診をおこなっていますが、この方法では発見されにくいのが子宮体部のがんや卵巣がんです。これらのがんはほとんど自覚症状がないので、不正出血や腹痛、腹部の腫瘍にふれるなどの症状を認めたときには進行していることが多いのです。そこで子宮頸部の細胞診検査の際に、あわせて経膣エコー検査を受けられることをおすすめします。自覚症状がない段階でも経膣エコー検査をすることにより、子宮体部や卵巣に異常がないかを詳しく見ることができます。経膣エコー検査ではがんの発見はもちろんですが、子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣の良性腫瘍などがん以外にも治療が必要となる病気を見つけることができます。

### 前立腺がん

おすすめ!  
腫瘍マーカー検査[PSA]

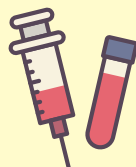
前立腺がんは尿の通り道（尿道）からやや離れた部位（外腺部）に発生する頻度が高いため、早期には症状が出にくく、自覚症状が出たときには骨への転移が起きていることもあります。PSA検査だけでは前立腺肥大のある方などでも上昇することがありますが、無症状の前立腺がんが発見できる可能性があります。採血検査ですので普段の健診の採血と一緒に採ることもでき、取り入れやすいオプション検査です。家族歴のある人、肥満や喫煙のある人などのリスクの高い方には特におすすめです。

### 頸動脈エコー検査・ABI検査

頸動脈は心臓から脳へ血液を送る血管なので、ここに動脈硬化、プラーク、閉塞などの異常があれば、脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患のリスクや狭心症・心筋梗塞などのリスクも高くなるといわれています。これらの病気の家族歴がある方、生活習慣病や喫煙などの発症リスクの高い方で、MRIまではちょっと…という方が申し込まれています。こういった画像による検査を申し込むよりも、もっと気軽に…ということで最近申し込みが増えている採血検査がLOX-index（ロックスインデックス）検査です。

### LOX-index(ロックスインデックス)検査

採血で動脈硬化リスク、脳梗塞や心筋梗塞が今後発症する可能性について調べる検査です。

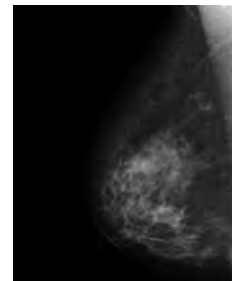


### 乳がん：マンモグラフィ

おすすめ!  
乳腺エコー  
検査

#### 40歳以上の方

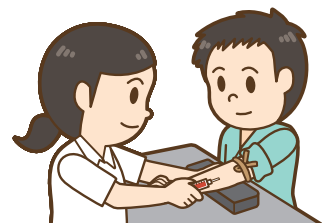
リスクがより高くなる40歳以上の方は、マンモグラフィ検査とあわせて乳腺超音波（エコー）検査を受けていただくと、発見率がより高くなります。



マンモグラフィ画像  
(40歳以上の方の画像です)

#### 40歳未満の方

乳腺が発達して密度の高いいわゆる「高濃度乳房」が多いことからマンモグラフィでは異常が分かりにくいことがあります。そこでおすすめしたい検査が乳腺超音波（エコー）検査です。当センターでは、40歳未満の方についてはマンモグラフィを併用しない「乳腺エコー単独検査」の申し込みが可能です。



このほかにも心臓に関する検査や甲状腺についての検査など、いろいろなオプション検査を準備しています。オプション検査で迷われたら、予約のお電話の時に気軽にご相談ください。ホームページに掲載しているプランだけではなく、心配な点をお伺いしながらオプション検査の組み合わせを一緒に考えさせていただきます。

お気軽に  
ご相談ください



Dr.コラム

ちよこちゃんのお話

vol.5

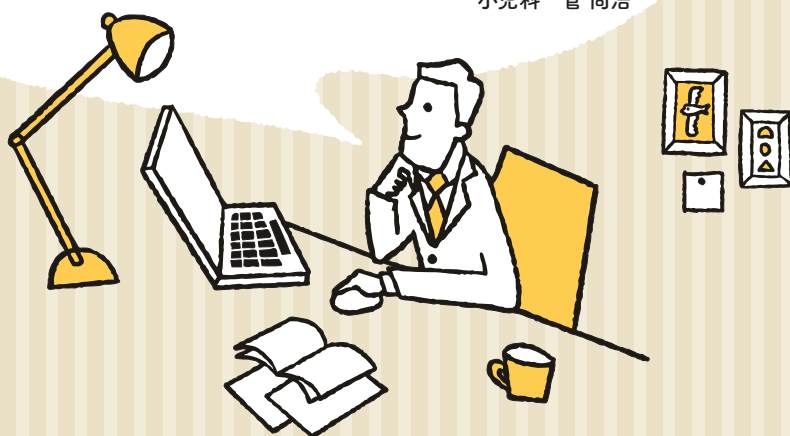
テーマ：ワクチン④

ワクチンにはもうひとつ、大切なはたらきがあります。それは、できるだけたくさんの方がワクチンをうけることで、妊婦さんやワクチン接種ができない月齢の赤ちゃん、治療のために免疫を抑える薬を使っている人など、いろんな理由でワクチンを受けられない人がまわりの人から感染する危険性を下げること（集団免疫）です。

私が小児科医になって初めて亡くなった患者さんをみたのは麻疹肺炎の赤ちゃんでした。麻疹は医療が発達した現在の日本でも、重症化すると助ける方法がない恐ろしい感染症です。また、百日咳で呼吸ができなくなって脳症になり、寝たきりになった赤ちゃんも経験しました。二人とも、まだワクチンを受けられない月齢でした。そして、その感染症を家に持ち込んだのは、ワクチンを受けられる年齢だったのに親がきちんと受けさせていなかった、その子のお兄ちゃん、お姉ちゃんでした。まわりがちゃんとワクチンをしていれば、亡くならず、寝たきりにならずにすんだ赤ちゃんでした。

ワクチンは、受けた本人だけでなく、そのまわりの人のためにもなるのです。

小児科 菅尚浩



よくあるご質問

Q & A

**Q** 医師会病院を受診するには紹介状が必要と聞いたことがあるのですが…

**A** 紹介状がなくても受診できます。8：30～11：00受付となっています。

**Q** 外来の予約変更はどのようにしたらいいでしょうか

**A** 予約の変更、確認については平日14：00～16：00にお電話でお問い合わせください。TEL：0940-37-1188



地域医療支援病院

宗像医師会病院

スマートフォンは  
こちらから

<https://mmah.jp>






日本医療機能評価機構  
認定病院

〒811-3431  
福岡県宗像市田熊5丁目5-3

TEL  
0940-37-1188

アクセス方法

-  JR東郷駅より  
徒歩15分、タクシーで3分
-  西鉄バス（2系統又は3系統）  
東郷駅東口バス停下車 徒歩7分
-  車でお越しの方  
若宮ICより車で20分  
古賀ICより車で20分

