

はるなヘルスケア通信 ②

健康診断を受けましょう！！



生活習慣病やがんなど、初期には特に症状のないものが多いのですが、検査で異常が早期に発見できることがあります。例えば糖尿病や高脂血症などは、初期には自覚症状がありませんが血液検査をすれば見つけることができます。がんにしても、症状が出てくるのはかなり進行してからです。画像検査や血液検査をすれば初期のうちに見つかるがんもあります。早期に異常を見つけるには、やはり検査が欠かせません。あなたの健康を守るために定期的健康診断を受けることをおすすめいたします。

病気の早期発見には健康診断が欠かせない

● 定期検診はスクリーニング検査

「スクリーニング検査」とは、病気の可能性がある人を「ふるいわけ」する検査です。スクリーニング検査で異常所見があったからといって病気とは限りません。逆にスクリーニング検査を受けても、病気を100%見つけられるわけではありませんが、毎年受け続けていれば、症状が現れる前に、精密検査を受けるべきタイミングを知るのに役立ちます。日本では、多くの人が受けられる職場や地域の自治体の定期健診があり、基本的なスクリーニング検査が行われています。まずは、そうした定期健診を必ず受けましょう。



● 人間ドックは目的意識をもって受けましょう

一般に人間ドックは、自治体などの健診より検査項目が多く、希望によりオプション検査を加えることもできます。人間ドックを受ければ全身の病気がすべてわかるというものではありませんが、自分の目的によって選択ができ、任意で受けるものだけに「健康を守る」という意識をもちやすいといえるでしょう。こうした「目的意識をもって検査を受ける」という姿勢に大きな意味があります。人間ドックには健康保険は適用されず、全額自己負担になります。施設によって内容が異なるので、申し込む前に確認しましょう。職場や自治体で費用の補助制度を設けているところもあります。



● 検査の意味を知って結果を正しく受け止めよう

定期健診や人間ドックの結果報告書では、検査項目ごとに検査データや異常の有無、所見などが記載され、「異常なし」「要再検査」「要精密検査」「要受診」「要治療」などの判定が示されます。検査結果が数値で示される項目には「基準値」が設けられています。基準値とは、健康な人の集団の検査値をもとにその95%の人が含まれる範囲を統計的に求めたものです。健診の結果を受け取ったら、まずは各項目の検査値が基準値の範囲内かどうかを見てみましょう。



● 異常があれば放置せず、「異常なし」でも過言しない

スクリーニング検査で異常が疑われ、「要精密検査」と判定されても、軽く考えて精密検査を受けない人が少なくありません。異常が疑われれば、精密検査を受けて確認しないとせっかく受けた検査が活かせません。指示された検査は必ず受けましょう。また健診の結果が「異常なし」だったとしても、それはあくまで検査を受けた時点のことです。その後の健康状態を保証するものではありません。何らかの症状が現れたり、心配なことが出てきたら、医療機関を受診するようにしましょう。

● 特定健診の種類

胃がん検診	胃がんや潰瘍は、上部消化管X線撮影で見つかります。胃がんが疑われるときは、胃内視鏡検査（胃カメラ）やピロリ菌検査、血清ヘブシノゲン法（採血）で診断します。 【発見される病気】胃がん、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、ポリープ、慢性胃炎
肺がん検診	胸部X線撮影では、肺だけでなく心臓の異常も見つかります。肺がんが疑われるときは、気管支内視鏡検査で調べます。 【発見される病気】肺がん、肺炎、肺結核、肺気腫、心臓弁膜症
大腸がん検診	大腸にがんや潰瘍があると、出血して便に血液が混じることがあります。2日連続で便潜血反応が陽性のときは、大腸内視鏡検査を行って診断します。 【発見される病気】大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎など
乳がん検診	女性が罹るがんの中で、乳がんの罹患率は第一位です。医師の触診・視診やマンモグラフィ（乳房X線撮影）で、しこりの位置や大きさがわかります。疑いがあれば、超音波検査（エコー）や細胞診で再検査します。
子宮がん検診	子宮頸がんは20～30歳代、子宮体がんは50代以上に発症するのが特徴です。細胞診やコルポスコピー（陰拡大鏡）、経膈エコーによって検査します。近年、子宮頸がんの原因がHPV（ヒトパピローウイルス）感染であることがわかり、感染前の若年世代へのワクチン接種で予防できるようになりました。
骨粗鬆症の検査	骨のカルシウムが減少して、骨がスカスカになるのが骨粗鬆症です。脊椎（背骨）や関節部分の骨がもろく折れやすく、骨折、背中や腰の痛み、疲れやすいといった症状が現れます。骨粗鬆症による高齢者の骨折は、寝たきりや痴呆症の原因になります。特に閉経後の女性は、女性ホルモンが減少するので要注意です。検診では、骨密度はかかと（踵骨）の超音波検査で調べます。

はるな簡単おすすめレシピ

花粉症予防レシピ

花粉症のアレルギーにより食材として、ヨーグルトと緑茶がおすすです。そして、アレルギー緩和に有効な栄養素は、DHA・EPA・ビタミンB6・ビタミンCです。

DHAはまぐろ・ぶり、EPAはいいわし・さばなどの青魚に、ビタミンCは野菜・果物・芋類、ビタミンB6は鮭・こま・牛しほなどに含まれます。また花粉症予防として、特に注目を集めているのがレンコンです。レンコンには、活性酸素を除去してくれる「ポリフェノール」が豊富に含まれており、花粉症の症状を緩和してくれます。また「ムチン」という物質が含まれており、腸の菌のバランスを整え、花粉症体質を改善してくれます。

ほうれん草とれんこんのスープ



【材料（2人分）】 【所要時間】 15分
ほうれん草 100g 【エネルギー】 90kcal(1人分)
れんこん 70g
ハム 2枚
こしょう 少々
A) 顆粒コンソメ 5g
水 1と1/2カップ

【作り方】

1. れんこんは皮をむき、半分を半月の薄切りにし、残り半分を丸のまま水につけてアクをとりぬぐう。
2. ほうれん草は塩（分量外）を加えた熱湯でゆいて水気をしぼり、長さ1cmに切ります。ハムは短冊に切ります。
3. 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら薄切りのれんこんとハムを加え、再び煮立ったら残りのれんこんをすりおろしながら加えてとろみをつけ、こしょうをかけます。
4. ほうれん草を加えて、ひと煮立ちすると出来上がり。

はるなヘルスケア体操

手と舌の体操

肩こりは唾の量を減らし、呼吸を浅くします。肩をたたいて血行をよくしましょう。また舌打ちは元気がよく、タンとんとならしましょう。

大きな音が元気な舌の証拠です。最初は歌を歌いながら肩をたたきます。難しい人は、最初は歌ってもらって肩たたきから練習し、たんだん、歌・手・舌をならすようにしましょう。

肩たたき

西条八十作詞の肩たたきの曲にのって、リズムよく手と舌の運動をしましょう。



「かかりつけ薬局」をもちましょう

- あなたの薬歴（お薬の服用の記録）をつくりまします。
- いろいろなお医者さんから同時に処方せんが出たときなど、お薬の飲み合わせ（相互作用）や重複がないかを確認します。
- 大衆薬との飲み合わせも確認します。
- お薬についてわかりやすく説明します。お薬の名前や効き目などを書いたメモをお渡しいたすこともあります。
- お持ち帰りが困難なお薬をご自宅までお届けしますので、ご相談下さい。

はるな薬局 恵我之荘店

〒583-0085
羽曳野市南恵我之荘2-9-5
TEL：072-931-6366
FAX：0120-31-6367
<月・水・火・金>9:00～21:00
<木>9:00～17:00
<土>9:00～13:00
<定休日> 日・祝

