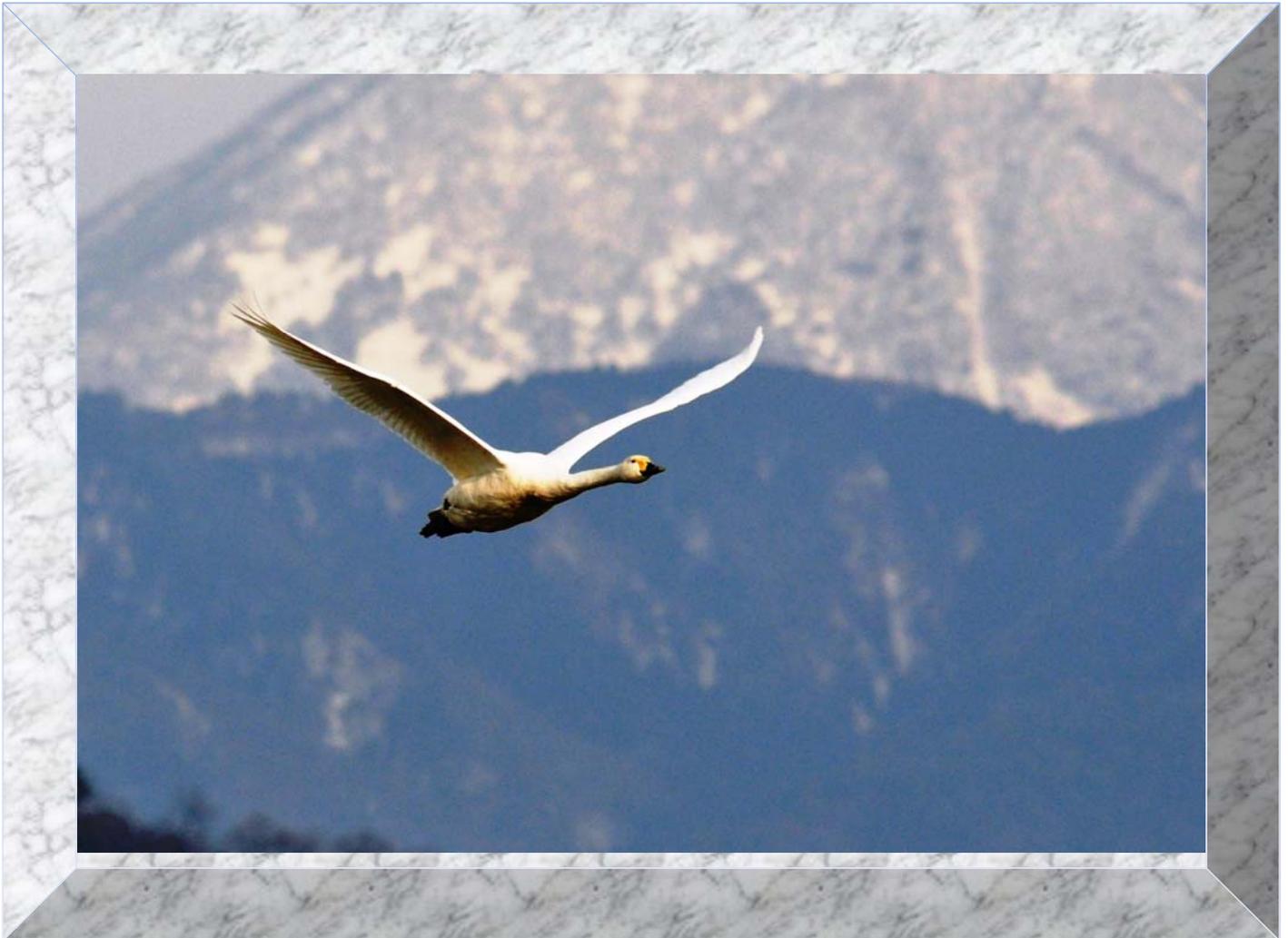


サンテ通信



平成28年 第1号

編集発行 公益財団法人 三重県健康管理事業センター
〒514-0062 三重県津市観音寺町字東浦446番地30
Tel(059)228-4502(代) Fax059-223-1611 URL <http://www.kenkome.or.jp>



INDEX

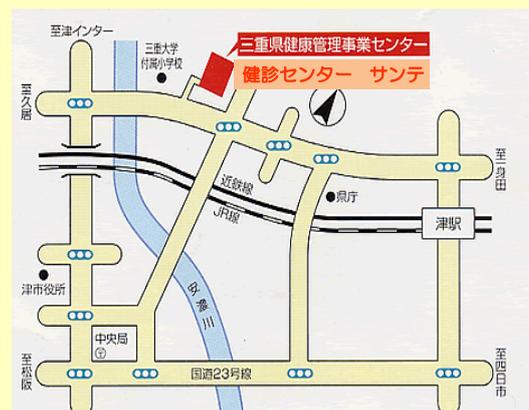
もっと知りたい！がん検診

P2~P3

新年度サンテドック健診 お申し込み受付中
健康コラム 「水を飲んで健康に」

P4

ご案内



新年度(H28年度)サンテドック健診 お申し込み受付中!

新年度(H28年度)人間ドックのお申し込みを順次受け付けております。ご希望の日程によってはお申し込みが多いために予約をお取りすることが難しい場合があります。早めのお申し込みをお勧めします。例年、夏から秋にかけてのご予約が多くなっています。1~5月は比較的ゆったりと健診を受診いただくことができお勧めです。

サンテドック健診Q&A

軽食は津のご当地グルメ、**高虎ドック**をご用意!



Q1. 平日は仕事が忙しくて、なかなか健康診断を受けられないのですが…

A. 土曜日の健診もあります。

健診の日程はあらかじめ設定されていますが、土曜日にも健診日が設定されています。日程はホームページをご覧ください。お電話でお申し込みの際にご確認ください。

Q2. 乳がん検診を受けることはできますか。

A. 受けていただくことができます。

乳がん検診(乳房X線検査・乳房超音波検査)は認定を受けた専門の技師(診療放射線技師・臨床検査技師)が行います。そのほかにもドックのコースに含まれる項目以外で追加できる検査があります。お申し込みの際にご相談ください。(ホームページもご覧ください)

Q3. 胃カメラの検査は鼻から入れる方法ですか。

A. 鼻から挿入する方法で実施しています。

(ただし、鼻から入りにくい方や口からの挿入をご希望される方等は口から挿入する場合があります。)鼻からの挿入のため、吐き気が少なく検査中もスタッフと会話ができ、安心して検査を受けていただくことができます。



Q4. 申し込み方法を教えてください。

A. 予約制です。必ずお電話でお申し込みください。

「健診センター サンテ」(TEL 059-228-4502)



健康コラム

水を飲んで健康に!!! ~役に立つ水の飲み方~

私たちのカラダの半分以上は水です

私たちの体内にある水分の量は、成人の場合で体重の約60%を占めるといわれています。人間は水分がないと生きていけないため、体内の水分を常に一定の量に保つ必要があります。しかし、水分は毎日汗や尿などから失われていきますので、失われた水分をしっかりと補給することが大切です。

体に入る水分量
(食事で1000ml +代謝水300ml)
約1300ml

体から出て行く水分量
約2500ml

= 1200ml 不足

注) 病気の治療で水分の制限をされている方は、医師の指示を守ってください。

不足分を普段の生活で補いましょう。

一度に飲むよりコップ1杯をこまめに!!!

(※ 水を飲むタイミングは3食の食事以外に右の絵のようなタイミングで飲むと理想的です。)



最近話題の機能水について…

最近、様々な効能をうたった機能水(アルカリイオン水や酸素水など)が話題になっています。しかし、その効能が科学的に有効であるかがはっきりしない、安全性が確認されていない製品もあります。広告を鵜呑みにせず、本当に科学的に安全・有効であるものか確認した上で上手に利用しましょう。また、病気の治療中の方は摂取してよいかどうか医師や薬剤師に相談してください。機能性飲料や食品の情報は、「国立健康・栄養研究所」ホームページの「健康情報の安全性・有効性情報」データベースで検索できます。(https://hfnet.nih.go.jp/)

4. がん検診のメリットとデメリット

がん検診にはメリット（利益）だけでなく、デメリット（不利益）もあることを理解しておきましょう。

メリット(利益)

- 早期発見・早期治療に役立つ
- がん以外の病気が見つかることもあり、治療に結び付けられる。

デメリット(不利益)

- 命に影響のないがんや病気が見つかる（過剰診断）
- 実際はがんではないため、精密検査が必要でないのに要精検と判定される（偽陽性）
- 本当はがんなのに異常なしと判定される（偽陰性）
- 検査に伴う事故が起こる可能性がある（偶発症）
- 結果がはっきりするまでの心理的な負担

5. がん検診の効果について

科学的な方法によって、がんによる死亡のリスクが減る（＝効果がある）と認められている検診は次の表のとおりです。それ以外の方法は、今のところ効果があるかどうか不明、または効果がありません。

科学的に効果があると証明されているがん検診（平成27年12月現）			
種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診及び胃X線検査（バリウム）	40歳以上	年1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	問診、胸部X線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診、視診、触診及びマンモグラフィ	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

左の表の対象者の方は、**必ずがん検診を受けましょう！**



6. がん検診でよくある質問

当センターでは、がん検診についてたくさんのお問い合わせをいただきます。

今回の特集で取り上げた内容について、よくある質問をピックアップしました。ぜひ、がん検診を受けていただく際に参考にしてください。

今、気になる症状があるけど、もうすぐ検診なので様子を見ても良いですか。

検診を待っている間に症状が進行する場合があります。また、検診は病気の診断をするものではありません。**自覚症状がある場合は検診を待たずに医療機関で受診してください。**

市では乳がんや子宮頸がんの検診は2年に1回ですが、毎年受けなくて良いですか。

今のところ2年に1回の検診間隔で有効とされています。検診の回数を増やした場合、被爆や身体的負担が大きくなるなどデメリットも増えてしまいます。

対象年齢以外ですが、がん検診を受けても良いですか。

がん検診として科学的に有効と証明されている年齢で受けていただくことが望ましいです。それ以外の年齢で受けた場合、死亡のリスクを減らす効果がなかったり、メリットよりデメリットが大きくなってしまいます。

検診を受けても、あとでがんが見つかるケースがあるようですが。

検診の精度には限度があります。がんには成長が早いものもありますし、見つけにくい場所にできたものは検診でも見つからないことがあります。自覚症状や自己触診などで自分の身体の変化に気付いたら、すぐに受診をしましょう。

もっと知りたい！がん検診

最近、タレントのがん告白をきっかけにがん検診を受ける人が増えています。

しかし残念ながら、「通知が来たから」「家族やお友達に誘われたから」とがん検診の内容や受け方をよく知らずに受診している人が多いのも事実です。がん検診について知っておきたいことをまとめました。

1. がん検診とは？

健康な人（日常生活を送る上で特に健康上の問題を抱えていない**無症状の人**）を対象とした検査で、「**健康な人**」と「**多少でもがんの疑いのある人**」を振り分けるものです。
自覚症状のある人はがん検診を受せず、必ず医療機関を受診してください。

2. がん検診の目的とは？

がん検診の目的は、**検診を受けた人たち（集団）の死亡率を下げる**ことです。

5つ（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）のがん検診については、特定の方法で行う検査を正しく受けることで、早期発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。

3. がん検診の受け方

がん検診は「精密検査」までが検診です。次のような流れで検診を受けましょう。



私は今、自覚症状はありません。
私は健康です。

自覚症状のある人は
医療機関を受診しましょう！

がん検診（一次検査）を受ける

結果が「異常なし」の場合

ひとまず安心ですが、自覚症状に注意して生活しましょう。
 定期的に検診を受けてください。

結果が「要精検」の場合

医療機関で精密検査を受けてください。

発見しにくい場所や大きさのために、がん検診で見つからない場合もあります。がん検診は「あなたの体にがんがない」ことを証明するものではありません。
自覚症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

精密検査（二次検査）を受ける

本当にかんであるか確かめる詳しい検査を受けてください。

がんと診断される

さらに詳しい検査や治療が始まります。

異常なしまたは良性の病気

ひとまず安心ですが、自覚症状に注意して生活しましょう。
 定期的に検診を受けてください。



「要精検」の判定だからといって、必ずしもがんであるというわけではありません。異常が見つからなかったり、良性の病気が見つかる場合もあります。