



健

康

診

断

の

お話

健診センター

日本人の2大死因はがん・心疾患であり、その割合は2つ合わせて死因全体の約45%を占めています。そのどちらの病気も生活習慣が深く関係しています。そのため、普段の生活に気をつけ、定期的に健康診断を受け自己管理することが元気で長生きをする秘訣となります。当院健診センターでは、地域の方がいつまでも元気に長生きすることが出来るようにサポートしています。その内容を少しご紹介します。

★がん発生の状況を見てみましょう。

- ・男性：40歳以上で消化器系のがん（胃・大腸・肝臓）の死亡が多く占めますが、70歳代ではその割合はやや減少し、肺がんと前立腺がんの割合が増加します。
- ・女性：40歳代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの死亡が多くを占めます。高齢になるほどその割合は減少し、消化器系（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加します。

★生活習慣病は胃や腸のまわりに脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくなっていきます。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のいずれか2つ以上を併せ持った状態をメタボリックシンドロームと言います。このメタボリックシンドロームの早期発見が重要とされています。

それでは、当院の健診項目についてお話いたします。

人間ドック

- ・問診：日頃の生活状況を聴き、改善点を見つけます。
- ・身体測定：肥満度を算出します。
- ・血圧測定：高血圧の有無を見つめます。
- ・採血、採尿検査：糖、脂質、肝臓、腎臓の状態が分かります。
- ・心電図検査：心疾患や動脈硬化性の変化等を見つけます。
- ・胸部レントゲン検査：肺疾患や心臓の形や大きさを評価します。
- ・胃部レントゲン：胃がんをはじめとする胃の疾患を見つけられます。

- ・腹部超音波検査：消化器系や生殖器系の疾患を見つけます。
- ・便潜血検査：大腸がんの発見に効果の高い検査です。
- ・肺機能検査：肺年齢を調べます。
- ・聴力検査、視力、眼底検査：視覚の異常の有無を調べます。
- ・診察、保健指導：検査結果の説明及び生活改善に向けたアドバイスをします。

肺ドック

胸部CT検査を実施します。CT検査は体を輪切りにしたような断面画像が得られるので、レントゲン検査では影が重なって見えにくい部分も良くわかり、肺がんを早期に発見することができます。



64列（128スライス）CT装置

オプション検査

◎がん関係

《乳がん検診》
日本では、乳がんにかかる女性が増加しており、年間80,000人以上の女性が乳がんと診断され、女性のがんの中で最も多いがんになりました。また、乳がんで亡くなる方も年間1万人以上に達しています。乳がんは、早く見つけて治療すれば、より高い確率で完全に治すことが出来ます。そのためには、「自己検診」の習慣を身につけ、

1年に1回は検診を受診することが重要です。
当院では、人間ドックのオプション検査として乳腺エコー検査、マンモグラフィー検査を実施しています。

《子宮頸がん検診》

子宮の入り口（頸部）に発生するがんで30～40歳代に多いと言われていますが、2000年以降20～30歳代の若い女性に急増しています。年間約10,900人の女性が診断され、亡くなる方も年間約2,900人となっています。

子宮頸がんは検診で発見された場合の完治率は94・1%と良い結果であり、20歳以上の女性は2年に1回は検診を受診することが重要です。

当院では、人間ドックのオプション検査として子宮内診＋頸部擦過細胞診を実施しています。

《腫瘍マーカー・PSA》

前立腺がんの腫瘍マーカーであり、血液検査でわかる検査です。加齢に伴う前立腺肥大や炎症、がん等、前立腺に何らかの異常があると数値が高く出ます。前立腺がんの可能性をチェックする上で精度の高いマーカーですが、確定診断ではありません。

《ABC検診》

胃がんの発生にはピロリ菌の感染が大きく関与しています。ピロリ菌に感染すると胃の粘膜萎縮が進み胃がんが発生します。その萎縮の程度は血液中のペプシノゲンの

濃度を測定することで分かりません。ABC検診とは、血液検査で胃がんなどのくらいなりやすいか、つまり胃の健康度を調べる検査です。

◎その他

《骨密度検査》

骨の量が減少したり、骨の質が変化したりして骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまう病気を骨粗鬆症といいます。「骨折」は介護が必要となる原因の上位となっています。

女性（とくに閉経後）、高齢者に加え、喫煙習慣のある人や過度な飲酒をする人はリスクが高いといわれています。初期には無症状であることがほとんどですが、骨密度を測定することによって骨の状態を数値化し、評価することができ

ます。検査は微弱のX線を当てて、骨の状態を撮影するDEXA法という測定方法です。5分程度の検査です。

◎メタボ関係

《内臓脂肪CT》

内臓脂肪とは内臓の周囲、腹筋の内側、腹膜の表面につく脂肪のことをいいます。

内臓脂肪が過剰にたまると、内臓脂肪から分泌される物質が異常に生じ、高血圧や脂質異常、高血糖などが発症する原因になります。

やせているからといって、内臓脂肪が少ないとは限りません。スリムな人でも不規則な生活や運動不足、高カロリーな食事や食べすぎをしていると内臓脂肪がたまって

いるかもしれません。

ウエスト周囲の計測ではわからない「かくれ肥満」の方も内臓脂肪の蓄積を把握することができます。検査はCTで腹部を撮影し、その断画像より内臓脂肪量を測定します。10分程度の簡単な検査です。

《動脈硬化検査》

動脈硬化はあまり自覚症状がありません。

動脈硬化が進むと、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞など命に関わる病気につながります。そのため、早期発見が大切です。1年に1回の定期的な検査をおすすめします。

検査は仰向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。5分程度の簡単な検査です。この検査では、①動脈の硬さ、②動脈のつまり、③血管年齢を測定します。

①動脈の硬さ

CAVI（心臓足首血管指数）：動脈の硬さの程度を表します。動脈硬化が進むと値が高くなります。

正常範囲 8未満

②動脈のつまり

ABI（足関節上腕血圧比）：足の動脈のつまりの程度を表します。

値が低くなるに従って、狭窄や閉塞の可能性が高くなります。

標準値 0.91～1.4

③血管年齢

同じ性別や年齢の健康な方の「CAVI」平均値と比べることで「血管年齢」が分かります。

学会報告

第44回

関東農村医学会 学術総会

開催日：平成29年7月8日(土)
場所：オークラフロンティア
ホテルつくば

ビタミンD欠乏はくる病・骨軟化症の原因ですが、他に免疫力低下、アレルギー疾患、発癌とも関連があります。ビタミンDは日光に当たると皮膚で合成されますが、近年、世界的にその欠乏が心配されています。今回、内科に通院している患者さんでビタミンDを検査しましたが、実に約80%の患者さんが欠乏状態でした。施設入所者、女性で顕著ですが、当院の勤務者10人も全員が欠乏していました。日に当たらない人はビタミンDのサプリメントが必要と思

います。

内科部長 高部 和彦
理療療法士 渥美 利歩

や個人の対応力の強化、他者目線で行動できる医療人育成の取り組みの現状を報告致しました。満足いく施設作りは働く職員が丸となり行動することが必須です。まだまだではありませんが、地域の皆様に信頼される、思いやりある施設を目指してまいります。

接遇委員会 看護部
飯村 早苗

オークラフロンティアホテルつくばで開催された第44回関東農村医学会学術総会で口演発表させて頂きました。発表内容は「回復期リハビリテーション病棟における自宅復帰に影響を与える因子」についてで、統計を用いてどのような要因が自宅復帰に影響するかを検討しました。

当院回復期リハビリテーション病棟をご利用頂いている患者様やそのご家族様が、可能な限り早期に安心して安全に退院できるよう、退院支援のあり方を考えていこうと思

関東地区の11施設から総計86題の演題があり、私は、『当院における接遇委員会活動報告と今後の取り組み』のテーマで接遇委員を代表し発表いたしました。現在取り組んでいる少人数接遇シミュレーション研修の内容



優良看護職員 茨城県看護協会会長賞 受賞報告

平成29年6月22日、茨城県民文化センターで開催された茨城県看護協会通常総会において、優良看護職員茨城県看護協会会長賞をいただきました。当院に就職後、多くの皆様にご支えられ看護職に誇りを持って日々切磋琢磨し、ここまで来ることができました。ご指導くださった皆様に深く感謝申し上げます。

今後は、微力ではありますが地域の方々に信頼していただける病院をめざし、チーム医療の要となる看護師の体制作りに努めていきたいと思

います。



今回は、変形性膝関節症による膝の痛みの予防・改善について当院の理学療法士から解説します。

まず、膝の痛みの原因となりやすいのがO脚です。O脚になると、体重が外側にかかり、膝内側の関節面に負担がかかります。これにより、軟骨がすり減り、滑膜（関節の袋）に炎症が起きます。また、内側への負担が繰り返しかかることで、膝が捻じれ、膝の曲げ伸ばしに制限がでてきて、正座ができなくなる方もいます。

初期の変形性膝関節症の治療として、大腿四頭筋（太ももの前）の筋トレや消炎鎮痛剤の使用が一般的に行われています。他にもさまざまな治療法がありますが、今回は姿勢からみた治療法を紹介します。

写真1、2のような腰が曲がった姿勢やうしろにそった姿勢になってはいないでしょうか？このような姿勢になると、膝が曲がった状態となり膝に負担がかかります。また、この姿勢で足をまっすぐ出して歩いてみてください。歩幅が狭くなるので、体を横に振り、ガニ股になって歩きます。これにより、膝に捻じれの力が加わり、O脚が進行してしまいます。姿勢や歩き方を意識するだけでも、膝への負担が軽減されます。

このようにならないためには、体や股関節の柔軟性、体幹やお尻まわりの筋肉をつけることが重要で、具体的な運動方法については次回説明します。また、ハイヒールなどの履物や肥満も膝の痛みの原因となることがありますので注意して下さい。



写真1 腰が曲がった姿勢



写真2 後ろにそった姿勢

第3回

Question
臨床検査

Q&A

～臨床検査技師に聞いてみよう～

「睡眠時無呼吸症候群と検査についてのQ&A」

今回は生理機能検査担当 鈴木亜希子技師に睡眠時無呼吸症候群とその検査についてお聞きします。

Q. 睡眠時無呼吸症候群とはどのような病気でしょうか？

睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）は睡眠中に繰り返し呼吸が止まる病気です。10秒以上呼吸が止まる・呼吸が浅くなるのが、①1時間あたり5回以上ある、②7時間の間に30回以上ある、①②どちらかに当てはまればこの病気となります。寝ている間に起こるので、自覚しにくいことが怖いところです。原因としては、肥満で首喉のまわりに脂肪がつく・扁桃腺肥大・骨格的にあごが小さいなど上気道が狭くなって起こるものと、脳からの呼吸を促す信号がなくなっておこるものがあります。睡眠中の症状としては、ひどいいびき・夜中に何度も目が覚める・夜間頻尿などがあり、日中の症状としては、眠気・頭痛・だるさ・集中力の低下などがあります。

また、SASは男性に多い病気といわれています。その理由として男性特有の脂肪のつき方が影響していると考えられています。男性の肥満は上半身に脂肪がつきやすいのが特徴で、頸部の脂肪分布割合が高い傾向だからです。女性は更年期以降に女性ホルモンが減少するため、SASになる確率が上がるといわれています。



日本でのSAS患者数は300万人以上で、当院から半径15km以内の範囲でも2000人潜んでいるそうで、鹿行地域にすると有に2000人を超える事になりますね。

Q. 睡眠時無呼吸症候群に合併する病気を教えてください。

高血圧・心臓病・脳血管障害・糖尿病・肥満症などがあります。

SAS患者とSASでない人と比較すると、脳血管障害や心筋梗塞の危険性は4倍、交通事故の発生率は7倍高くなるといわれています。また、SASの重症度が高いほど交通事故発生率も増大するそうです。

Q. 睡眠時無呼吸症候群の検査について教えてください。

検査には簡易検査と精密検査があり、当院では簡易検査装置の貸出からデータ解析を行っているので、今回は簡易検査について説明します。まず、検査部にて装置の装着方法を説明し、自宅に装置をお持ち帰りいただきます。寝る直前、患者様本人で空気の流れをみる鼻チューブと血液中の酸素濃度をみるセンサを装着し、検査を開始し一晩寝ていただきます。翌日に装置を返却し検査終了となります。

検査には痛みなどは全くなく安心して受けられるので、SASに似た症状がある方は一度外来で相談してみたいかがでしょうか？

健康教室

静脈血栓塞栓症をご存知ですか？ — 静脈血栓塞栓症委員会 —

静脈血栓塞栓症という言葉は、あまり馴染みがないかもしれません。わかりやすい言葉では「エコノミークラス症候群」と言われており、東日本大震災や熊本地震の際に車中生活や避難所生活など、長時間同じ姿勢でいると発症することがテレビ等で報道されるようになって、広く知られるようになりました。

今回、静脈血栓塞栓症と静脈血栓塞栓症委員会の活動内容に関して、皆様ぜひ知っておいて頂きたいことをお話しします。

静脈血栓塞栓症は、長時間同じ姿勢でいると脚（下肢）の静脈内に血液の塊（血栓）ができ、血管を詰まらせることで身体に様々な悪影響を及ぼします。

静脈血栓塞栓症の発症には、以下の3つの要因が影響します。

- ① 静脈内の血液の流れが悪くなる
- ② 血液が固まりやすくなる
- ③ 静脈血管の壁に傷がつく

これらの3つの要因のうち、2つ以上あてはまると特に注意が必要といわれています。

静脈血栓塞栓症の発症リスクが高くなる人には、自宅で寝たきりの状態の方や、入院して検査や手術、出産などで長時間同じ姿勢でいる方などが挙げられます。

この静脈血栓塞栓症で特に怖いのが、下肢にできた血栓が血液の流れと共に肺に運ばれて、肺の血管を詰まらせてしまう「肺血栓塞栓症」という病気です。

静脈血栓塞栓症の症状は、主に脚の腫れや痛み、皮膚の色の变化（特に片方の脚に起こる）があり、肺静脈血栓の症状には、息苦しさ、息を吸うときの胸痛、失神などがあります。肺静脈血栓症は、発症してから急速に悪化しやすいため、急性心筋梗塞と比較しても死亡率が高いのも特徴です。

そのため、静脈血栓塞栓症は予防がとても重要になります。当院では静脈血栓塞栓症委員会が主体となり、入院患者さんごとにリスク評価表を使用して、弾性ストッキングやフットポンプ（間欠的空気圧迫法）を用いたり、抗凝固療法を導入し、医師と共に予防や治療を行なっています。入院時には、これらの事を知って頂くために、パンフレットを用いて患者さんへの説明を行なっています。職員に対しても、定期的に院内勉強会を開催し、予防法についての周知に取り組んでいます。

静脈血栓塞栓症の発症リスクは1人ひとり違うため、それに伴って予防法も変わってきます。当院では患者さんごとにリスクを評価し、適切な予防法の選択を行っています。入院時だけでなく入院中もリスク評価表を用いて定期的なリスクの再評価を行い、血管超音波検査や血液検査などを行って、早期の発見に努めています。

今後も安全で安心な医療を提供できるように努めていきますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。



第4回 健康教室

第4回 健康教室案内
ごえん性肺炎にご注意のために
今からできること

ごえん性肺炎という言葉、聞いたことがありますか？
 聞いたことがある人も聞いたことがない人も、
 ごえん性肺炎について少し知ってみませんか？
 今から予防策を知って実践していきましょう！

講師：摂食・嚥下障害看護認定看護師 仲田 真理子 先生
 日時：11月9日（木） 14時～15時
 場所：なめがた地域医療センター 3階会議室

参加費無料 事前申し込みは不要です
 どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください
 （当日は動きやすい服装をお越しください）

看護部 健康管理委員会
 行方市 保健福祉部健康増進課

第5回 健康教室

第5回 健康教室案内
元気膝で健康寿命を延ばそう

歩き始めや立った時に膝が痛み、そんな経験はありませんか？
 これらの膝の痛みは変形性膝関節症かもしれません。
 秋の使い方や体操を学んで、健康なカラダを作りましょう！！

講師：理学療法士 田中 祐子 先生
 日時：11月11日（木） 14時～15時
 場所：なめがた地域医療センター 3階会議室

参加費無料 事前申し込みは不要です
 どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください
 （当日は動きやすい服装をお越しください）

看護部 健康管理委員会
 行方市 保健福祉部健康増進課



土浦協同病院 なめがた地域医療センター 外来診察表

外来診察表

平成29年10月1日～ ■受付時間／（平日）8時30分～11時30分 （土）8時30分～11時00分まで
 ■毎月第2・4土曜日は休診です TEL：0299-56-0600

<午前>

科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	荻鳥（膠原病）	湯原（膠原病）	湯原（膠原病）	儘田（神経）	湯原（膠原病）	東光（膠原病）
	2診	高部（呼吸器内科）	高部（呼吸器内科）	本田（循環器予約）	高部（呼吸器内科）	梅本（循環器）	湯原（膠原病）
	3診	酒井（後）（循環器予約）	第1・2・4・5土浦協同（消化器）	荻鳥（膠原病）	荻鳥（膠原病）	福田（循環器）	加藤（消化器）
	4診	栗田（血液）	福田（循環器）	第3酒井（義）（消化器）	土浦協同医師（循環器）	福田（循環器）	
	5診	加藤（消化器）			第1・3 神山（糖・内分泌完全予約制）	近藤（腎内）	
小児	1診	清水					清水
	2診	三村	南風原	渡辺（章）	土浦協同病院医師	筑波大医師 10:00～	
	3診						
外科	1診	滝口	平沼	飯塚	平沼	飯塚	飯塚
	2診	李	大貫（心臓血管外科）	李	李		
脳外	1診	大木	田畑	山本	田畑	田畑	田畑
	2診		大木	タイプアーバー	タイプアーバー	大木	
整形	1診	亀田	亀田	亀田	桂	1・3・5新井/2・4中川	第3亀田
	2診	戸塚	桂	戸塚	戸塚	新患・急患・予約のみ	第1・5戸塚
婦人皮膚	1診	土浦協同病院医師	大久保			横田	
泌尿器	1診				結束 9:30～		
眼科	1診	奥村	大石	石丸（第2・4） 10:00～		立岡	1・5宮川/3田中
	2診		浅野	浅野第2・4・5のみ 10:30	浅野	浅野	浅野
耳鼻	1診	井口	井口	井口	井口		井口
	1診		田淵 10:30まで		林		
透析	午前	近藤	近藤	近藤	土浦協同病院医師	近藤	1・3・5高部
	午後	近藤	近藤	近藤	土浦協同病院医師	近藤	（第2・4）戸田

<午後>

科	診察室	月	火	水	木	金
内科	1診		予約のみ（湯原）	予約のみ（湯原）		予約のみ（湯原）
	3診				予約のみ（儘田）	
	5診	予約のみ（加藤）	予約（腎内）土浦協同センターで診察			
脳外	1診					
整形	1診			予約（脊・スポ）第2・4	スポーツ（戸塚）第1・3	
眼科	1診	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ
皮膚	1診	水戸協同病院医師		水戸協同病院医師（10/11のみ）		
泌尿器	1診			予約（石丸）第2・4		
耳鼻	1診		田淵		予約のみ	

皮 13:00～16:00 耳 13:30～16:00 皮 13:00～16:00 整 14:00～16:30



<小児科> 専門外来・乳児健診・予防接種：予約制

	月	火	水	木	金
14時	1診 2診 3診	1診 2診 3診	1診 2診 3診	1診 2診 3診	1診 2診 3診
16時		予防接種	第2・神経		乳児健診 予防接種

※午後の一般外来は28年末で終了しました。

(内視鏡室) 週間予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	外科 胃内視鏡 飯塚	内科 胃内視鏡 加藤		内科 胃内視鏡 加藤	内科 胃内視鏡（第1） 永田	外科 胃内視鏡 李
午後	外科 大腸内視鏡 飯塚	内科 大腸内視鏡 加藤		内科 大腸内視鏡 土浦協同	内科 大腸内視鏡（第1） 永田	