

人間ドック健診施設機能評価取得／日本人間ドック学会
優良総合健診施設認定取得／日本総合健診医学会

医療法人社団 藤順会 藤沢順天医院
藤沢総合健診センター

藤沢総合健診センターからのごあいさつ

平素は、当法人健診センターをご受診いただきまして、誠にありがとうございます。

当院では病気の早期発見・予防に努め、皆様の健康管理のお役に立ちたいと考え日々健診事業に取り組んでおります。今年度は特に数々の最新の新規精密検査機器類の入替え導入により、更なる精度の高い健診を目指しております。

また、院内診療域のDX化を進めるに当たり、電子カルテシステムの新規導入及び、35時間の職員研修を実施しハード・ソフトの両面から受診者皆様のお役に立てる様準備をして参りました。

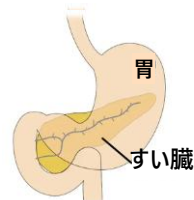
厚生労働省では人間ドックで発見される7・8割が早期がんであるとしており、早期発見と予防の重要性は国の方針でもあるとしています。

今後とも皆様の健康状態の確認の為に、年1回の健診を是非ご受診くださいます様よろしくお願い申し上げます。

すい臓がん検査 ～ “採血” で すい臓がんの検査 を受けてみませんか？ ～

●すい臓がんについて 《すい臓がんの特徴》

- すい臓がんの多くはすい管に発生し、そのほとんどは腺がんという組織型(がんの種類)です。
- がんが発生しても小さいうちは症状が出にくく、早期の発見は容易ではありません。その為、人間ドックの受診が大切となります。進行してくると、腹痛、食欲不振、腹部膨満感(おなかが張る感じ)、黄疸、腰や背中での痛みなどが起こります。



胃の後ろ側にある臓器

《すい臓がんの現状》

すい臓がんの罹患率を年齢別にみると60歳ごろから増加し、高齢になるほど高くなります。日本では、年間約4万人の方がすい臓がんで亡くなっています。一方、早期ステージで発見されるほど5年生存率は高くなります。

《すい臓がんのリスク因子》

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| ● すい臓がんの家族歴 | ● 生活習慣病(糖尿病・肥満) | ● 遺伝性 |
| ● すい疾患(慢性すい炎など) | ● 嗜好(喫煙・飲酒) | ● その他(胆石など) |



●新しいすい臓がん検査について 《アポリポ蛋白A2(APOA2)アイソフォーム検査とは?》

APOA2アイソフォームは、すい臓がんの診断補助に用いられる腫瘍マーカーです。

- 血液中にあるAPOA2というたんぱく質には主に3つのタイプ(アイソフォーム)があり、健康な人はそのバランスが一定に保たれています。
- すい臓がんになると、このバランスが崩れてきます。
- APOA2アイソフォーム検査は、このバランスを示す指標「APOA2-i Index」を用いて判定を行います。
- 従来の腫瘍マーカーとは異なる物質を測定するため、これまで検出されなかったすい臓がんを見つけられる可能性があります。



〈APOA2アイソフォーム検査の結果の見方〉

APOA2-i Indexは、すい臓がんがある場合、基準値を下回る可能性があります。APOA2-i Indexが基準値未満であった方は、受診された医療機関にお問い合わせいただき、精密検査をうけるべきかご相談されることをお勧めします。また、さらなる精密検査が必要と判断された場合には、検査についてもお相談ください。

— APOA2アイソフォーム検査におけるご注意 —

- APOA2-i Indexが基準値未満であっても、すい臓がんとは限りません。また基準値以上であっても、すい臓がんではないとは限りません。
- また、本検査はすい炎などのすい疾患に罹患されている方でも基準値未満となる場合があります。
- そのため、本検査の結果のみですい臓がんの診断はできません。必ず他の関連する検査結果や臨床情報などと合わせた医師による総合的な診断を受けてください

※当院のすい臓がん検診は「APOA2アイソフォーム」と腫瘍マーカー「CA19-9」を組み合わせ実施しています。
オプション費用・詳細はお問い合わせください

身体を動かそう！ ～ 私たちの生活にあと一步！ 活動量を増やして健康になろう！ ～

「運動は健康にいいのは分かっているけど時間もないし…」、「やっても続かないしなあ～」
 そう感じていらっしゃる方も少なくないのではないのでしょうか。
 「さあ運動を始めよう！」がでなくとも、「消費するカロリーを増やそう！」は意外と簡単にできます。
 まずは身体について知みましょう!!



運動・身体活動とは？

人が安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といい、身体活動は「生活活動」と「運動」に大別されます。「運動」とは身体活動の中の一つで、ジムやフィットネス、趣味のテニスやサッカーなどのスポーツがそれにあたり、一方「生活活動」とは日常生活における労働、家事、買い物、通勤、犬の散歩、掃除機をかけるなど生活や仕事にかかわる活動のことを指します。

今より動くことで何がかわるのか？

身体を動かすと筋肉に沢山の酸素と栄養を運搬するため、血管のトンネル(道)が広くなり、**血圧が下がりやすくなる**ります。また、エネルギーとして血液中の中性脂肪・糖などを消費し、不足分は脂肪に貯め込んでいたものを使い始めるので、**心筋梗塞や脳卒中の要因となる内臓脂肪が減少し生活習慣病のリスクが低下**します。さらに睡眠の質が上がり、身体**の免疫機能が改善**するため、**がんのリスクが低下**するとも言われています。また、運動中は**幸せホルモン**が分泌され**気持ちが前向きに**、運動後は**神経が緩和し自律神経が整ってきます**。今より少し増やすだけでも、こんなに身体へプラスなことがあるのです。

国が進めているプラステン「+10」という考え方

厚生労働省は健康づくりのための身体活動基準及び身体活動指針を定めており、**歩行と同程度の運動を10分増やすだけで病気や死亡リスクを3%低減が期待できます**。座っていたり横になっている時間が長いほど寿命が短くなるという結果が報告されており、「少しでも動くこと」と「じっとしている時間を短くする」ことが大切です。活動は1度に実施しても、分けても有意差はないとされています。

年代別・状況別の推奨活動の目安

成人：1日60分の身体活動(歩数は8000歩/日、週2～3回筋トレ)
 高齢者：1日40分の身体活動(歩数は4000歩/日、週2～3回筋トレ)
 慢性疾患を有する：健康状態を定期的に把握しながら上記年代に応じた

どうしても増やせない！ そんな方には…

○仕事中座りながら足首を前後に動かしてみる
 ○30分や1時間に1回立って身体を伸ばしてみる
 ○テレビを見るときCMの合間に立つか足踏みをする
 ○休日にお掃除で身体をダイナミックに動かしてみる など…
無理なく自分に合う方法を見つけ、健康のために「今よりも少し動く」ことを始めてみましょう！

『皆様の声』のお返事

サービス向上の取り組みの一環として院内に意見箱を設置しています。皆様から頂戴した声は、より快適な施設・環境づくりのために役立てております。
 頂いた貴重なご意見とお返事は月ごとにセンター内に掲示しております。今回は一部をご紹介します。

皆様の声	センターより
① 検査着をポケットが付いているものに変えて欲しい。	忘れ物が多く見られた為、ポケットの無いタイプの検査着に変更しております。ロッカー内に紺色の袋をご用意しておりますので是非ご利用ください。
② 機械が変わり、バリウム検査が去年より楽にできた。	受診者様によりやすく、より良い医療を提供できるよう、日々、最新の検査機器導入に努めております。
③ 検尿を自分で採るのはすごく面倒、やめてほしい。	早朝尿での検査は、運動などによる生理的な影響が除外されるため、昨年度より変更しました。ご協力をお願いします。

管理栄養士が勧めるレシピ

厚揚げの豆板醤煮

美味しく♪
 たんぱく質もカルシウムも
 しっかり摂って筋肉・骨丈夫!!

●材料(4人分)●
 厚揚げ 2枚入り1パック(半分に切り1cm厚さにする)
 豚肉小間切れ 150g
 しめじ 1パック(石づきをとってほぐす)
 絹さや 40g(筋をとる)

A ・葱(10cmをみじん切り) ・生姜チューブ(小さじ1)
 ・にんにくチューブ(小さじ1) ・豆板醤(小さじ1/2～1)
 B ・酒(大さじ1) ・醤油(大さじ1)

スープ 1カップ(ガラスープ小さじ1を溶かしたもの)
 片栗粉 小さじ2(倍量の水で溶いておく)
 サラダ油 大さじ1
 ごま油 大さじ1/2



●作り方●

- 鍋にサラダ油を入れ、弱火でAを炒める。香りが出てきたら豚肉を入れて炒める。
- Bを加えてから、しめじをさっと炒め、スープをいれて煮立ったら、厚揚げを入れて2分煮る。
- 絹さやを加えてさっと煮たあと、水で溶いた片栗粉を加えてとろみが出るまで煮立て、最後にごま油をまわしかける。

Access Map



【各種健診のご案内】

日帰りドック/一泊ドック/脳ドック/レディースドック
 シニアドック/定期健康診断/生活習慣病予防健診
 婦人科検診/特定健康診査/特定保健指導
 がん血液検査/栄養相談/運動相談



医療法人社団 藤順会 藤沢順天医院
 藤沢総合健診センター

〒251-0024 神奈川県藤沢市鵜沼橋1-17-11
 TEL 0466-23-3211(代) FAX 0466-24-3630

<http://www.fujisawa-juntten.or.jp/>

【診療時間】平日 8:00～17:00 土曜日 8:00～12:00
 休診日 日曜日・祝祭日