検診でより精密に体を管理

皆さん、病気を未然に防ぐために、そして、病気を早期発見するために、検診がとても大切だということがわかりましたか？

留萌市立病院では、皆さんの日頃の健康管理のために下記の検診を行っております。平成14年度は、504人の方が日帰りの人間ドック検査を受けられました。一年に一回は留萌市立病院で、健康診断を受けましょう。

料金については、検査項目、検査内容により異なることがあります。検査を申し込みするときに確認してくださいね。

医師からのお話

「生活習慣病の予防の重要性」と「検診の重要性」について留萌市立病院の笹川裕副院長と越湖進副院長からのお話しをご紹介します。

検診種類	詳細		料金
休日検診	■平日、忙しくて検診を受けることができない方のために実施 ■毎月第２日曜日の午前中実施。（４月から第２土曜日。事前に予約が必要） ■受診可能な検診は、基本検診・婦人科検診（乳がん・子宮がん）・甲状腺検診・肺・胃がん検診・前立腺がん検診、大腸がん検診		基本健診 16、000円 その他各検診 内容による
人間ドック（日帰り）	■３時間ほどで検査が終了し、午後に医師から総合判定を通知 ■月曜日から金曜日まで実施 ■基本検診のほかバリウムで胃部Ｘ線検査などを実施 ■希望により検査項目を追加可能		30、000円～
人間ドック（１泊２日コース）	■ホテルのような個室を用意し、食事や生活のアドバイスを行います ■月曜日から木曜日まで実施 ■日帰りコースに加えて、各個人の食生活パターンに応じた栄養指導 ■動脈硬化の検査 ■各検査の項目も、更に詳しい内容で実施		63、000円
脳ドック	■日本脳ドック学会会員の専門医により脳の健康状態を検査 ■月曜日、火曜日に実施。検査結果の説明は、翌週の金曜日の午後に実施 ■血圧、身体計測、血液検査、尿検査、心電図、頭部ＭＲＩ・ＭＲＡ、頸部ＭＲＡなどの検査		26、250円
郵送大腸がん検診	■電話での申し込みで、一度も通院することなく検査可能　■検便検査		500円
胃がん検診	■月曜日から金曜日まで実施。	■バリウムによる胃のＸ線造影	13、650円
肺がん検診		■胸部Ｘ線造影、喀痰検査	6、825円
子宮頚部ガン検診			3、150円
乳ガン検診		■触診	2、625円
乳房撮影		■マンモグラフィー	6、762円
前立腺がん検診		■血液検査で診断	2、100円
甲状腺検診		■血液検査と視触診で診断	3、150円
骨粗しょう症検診	■月曜日から金曜日の午後１時～４時まで実施　■骨密度の計測		2、100円

■検診に対するお問合せ・お申込み

留萌市立病院検診センター
☎ 0164 - 49 - 1011
（内線 1150・1043）

◎生命予後重視から

生活の質向上を重視する方向へ
平均寿命から健康寿命へ
――検診から健診へ――

留萌市立病院
副院長　笹川　裕

近年、日本人の病気は大きく変化し、がん、脳卒中、心筋梗塞（狭心症含む）が主となりました。この三つの病気は生活習慣病ともいわれ、長年の生活習慣の「ゆがみ」によって発症することが明らかになっています。留萌地域においても同様に、この三つが死因のほとんどを占めています。

治療医学の進歩により、以前にはとても救命できなかった患者さんが命をとりとめるケースが多くなっています。しかし、反面、その後長い間、後遺症あるいは慢性化した原疾患との戦いの日々が続き、日常生活の質が大きく損なわれる患者さんが増加しています。脳卒中では寝たきりになる方も多いです。世界に最たる長寿国である我が国においても、人生の約10％（7―8年）がこの病悩期間（病気によって制限を受けている期間）に相当します。つまり、生活習慣病を予防することは、寝たきりなどの病悩期間を予防することにつながり、健康寿命を伸ばし、しいては高齢者の生活の質を向上することになるのです。

生活習慣病は、ほとんどが無症状で、知らぬ間に進行して重症化するのが特徴です。無症状だから、軽症なのではないのです。

健診後に適切な生活習慣指導（栄養食生活、運動、休養、喫煙、アルコールなど）を受け、自分の改善目標の必要性とその効果を理解し、根気よく自己管理を持続していくことが、将来の生活習慣病発症の予防に重要なのです。

30年以上前から実施されてきた「検診」は、特定の病気を早期に発見することで、病気の早期治療を目的としたものでした。今世紀では、「検診」から健康度を評価して、さらに生活習慣病予防のために、適切な生活習慣指導を行う「健診」が求められています。

当院で行っている休日健診（自治体検診を含む）は毎月第2土曜日、朝8時30分から専門医による各種がん検診の他、一般健診とその結果の生活習慣指導までが午前中には終えることができ、スピーディーで日頃忙しい方におすすめです。

さらに、平日の脳ドック、日帰りドック、宿泊ドックは、特に、動脈硬化予防に焦点をあて、受けた方の生活習慣を良く把握した後、より適切な指導ができるように設定してあります。是非、ご利用ください。

◎乳がん検診のすすめ

留萌市立病院
副院長　越湖　進

乳がんはもともと欧米に多いがんの1つでありましたが、近年、生活スタイルの欧米化にともない、乳がんの罹患率（乳がんにかかる確率）が高くなってきました。1990年ごろには乳がんは女性のがん罹患率のなかでトップを占めるようになり、年々増加傾向にあります。確率的には女性10万人に約40人（0、04％）が乳がんになる計算です。

しかしながら乳がんは他の内臓のがんとは異なり、体表から触ってわかる数少ないがんの1つです。そうした理由から乳がん検診が早期の発見に意義があるといわれています。実際の集団検診では乳がんの発見率は0、09％といわれ、実際の有病率よりも高い確率で乳がんが発見されています（乳房のしこりを自覚して受診される方が多いためです）。

さらに最近では視・触診（視たり触ったりする診察法）にくわえ、乳房のＸ線撮影（マンモグラフィー）をおこなうことで、より微細な乳がんの所見を捉えられることが証明されました。特に閉経後の女性では乳腺そのもののＸ線の通りがあがるため、マンモグラフィーを撮影すると腫瘍の影が写りやすくなったり、早期がんに特徴的な微細な石灰化像が見えてきたりします。

乳がんの治療は手術方法も含め、この10年間で大きく進歩を遂げ、治癒（なおりきること）が十分に期待できるがんの1つになりました。早期で発見されることによりさらに治癒率は向上します。先にも述べたとおり乳がん検診は早期発見にきわめて有用で、マンモグラフィーを組み合わせることにより、触れることのできない小さながんや、しこりとしては発育していないような微小ながんを発見することも可能と思われます。

定期的な検診は乳がんから身を守ることにつながりますので、ぜひ受診されることをおすすめいたします。