



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第9号

平成29年度健診者のオプション人気ランキングを紹介いたします。今回特集の「腹部超音波検査」は男女問わず40歳以上のリピーターが多い人気オプションです。第1位の胃カメラは1日に検査可能な枠数が限られており、ご希望の日程に沿えない場合もあります。ご紹介したオプション以外にも専門ドック等もご用意しておりますので、健康診断の機会にオプション等を組み合わせ、質の高い健診を受けられることをおすすめします。ご質問やご相談等お気軽にお問合せください。

1位 胃カメラ	6位 S状結腸内視鏡検査 (二日ドックのみ)
2位 胃透視	7位 脳ドック (頭部MRI、MRA検査)
3位 子宮頸がん検診	8位 前立腺腫瘍マーカー (PSA)
4位 マンモグラフィ	9位 腫瘍マーカー4種
5位 腹部超音波検査	10位 子宮体がん検診



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

腹部超音波検査、どんな検査ですか？

健診医師 仙田 聡子

腹部超音波検査は、お腹に超音波を出す器械を当てて、放射線被ばくや苦痛なく、一度に多くの腹部臓器（肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓・腹部大動脈）をチェックできる画像検査です。血液検査だけではわからない、がん・治療が必要な病気、今後支障をきたすかもしれない病気を発見することができます。（肥満や腸管ガスなどにより、超音波が届かず、内臓[特に肝臓・膵臓]が見にくいこともあります。）

・医療機関へ受診が必要な所見

腫瘍・腫瘍（がんの疑い）・肝硬変・胆嚢炎・総胆管結石・膵炎・水腎症・大きな腎結石・動脈瘤

・経過観察が必要な所見（毎年、腹部超音波検査を受けてください）

脂肪肝・肝血管腫*・胆のうポリープ・胆石（胆のう結石）・胆嚢腺筋症・胆管拡張・膵嚢胞*・腎結石・多嚢胞腎・腹部大動脈の動脈硬化・動脈拡張など
（*初めて指摘された肝血管腫疑いや膵嚢胞は、がんではないことを確認するために精密検査が必要な場合があります）

・心配のない所見

肝嚢胞・腎嚢胞（多発性ではない場合）・石灰化・副脾など

放っておかないで、脂肪肝！

脂肪肝はメタボと関係して高血圧・高脂血症・糖尿病のリスクとなります。また、肝炎や肝硬変へ進行することもあり、生活習慣改善による対策と定期的な経過観察が必要です。



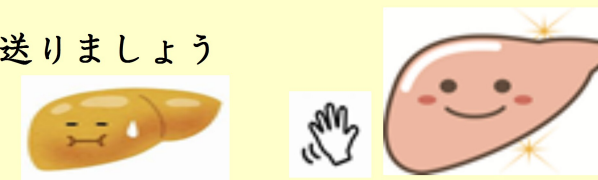
「脂肪肝」どうしたらいいの?? 保健師 牧野 裕理

「脂肪肝」とは、肝細胞の内部に中性脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。過剰な脂肪は毛細血管を圧迫し、血流を滞らせ、肝臓の働きを弱めてしまいます。

一般的な原因は、お酒の大量摂取、肥満や過食、過剰なダイエット、糖尿病、内分泌異常等があげられます。お酒を飲まない人の脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患【NASH】）についても、注意が必要です。

脂肪肝の対策・・・生活習慣の見直しが重要です！！

- 食事は低エネルギーで良質なたんぱく質を摂りましょう
- ご飯、パン、麺類、砂糖、菓子類の摂取を減らし、腹八分目にしましょう
- お酒を控え、休肝日を作りましょう
- 定期的な運動習慣を作りましょう
- ストレスをためず、規則正しい生活を送りましょう



お酒との付き合い方

管理栄養士 大庭 美咲

これから忘年会シーズンを迎え、飲酒の機会も増えてくることと思います。飲酒はコミュニケーションツール等の社会的役割や、ストレス解消等のメリットがある一方、がん、高血圧、脳卒中、脂質異常症等の60もの疾患に関連してきます。

アルコールは糖質以外の栄養素はほとんど含んでいないうえ、多量の飲酒は中性脂肪の増加に繋がります。「適度な飲酒」を心がけましょう！

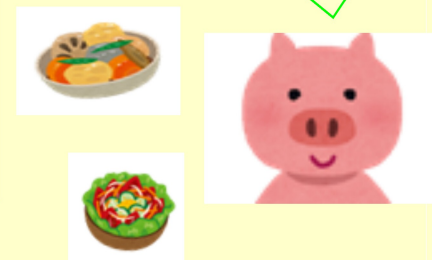
アルコール適量の目安（1日あたり）

- ビール：中ビン1本（500ml）
- 日本酒：1合（180ml）
- 焼酎（35度）：2/5合（約70ml）
- ウイスキー：ダブル（60ml）
- ワイン：2杯弱（200ml）



※純アルコールで約20g/日が目安量となります
※女性は男性よりも少ない量、高齢者はより少量の飲酒が適当です

お酒には揚げ物や味の濃いおつまみがつきものですが、野菜や酢物等を選ぶように意識しましょう！！



★掲載予告★ 次号は肺がんについて特集します。