

連峰 *Renpoh*

No.356

発行日●令和4年11月30日
発行人●輝山会記念病院
編集IMH広報委員会
長野県飯田市毛賀1707番地
TEL0265-26-8111(代)

特集

総合健診センター ～人間ドックのお勧め～



目次

■ 特集

- P2～P3 健診を利用して明るい未来を —人間ドックのお勧め—
- P4 睡眠時無呼吸症候群（SAS）簡易検査
- P5 令和3年度 特定保健指導実績
- P6 令和3年度 顧客満足度調査

健診を利用して明るい未来を

— 人間ドックのお勧め —

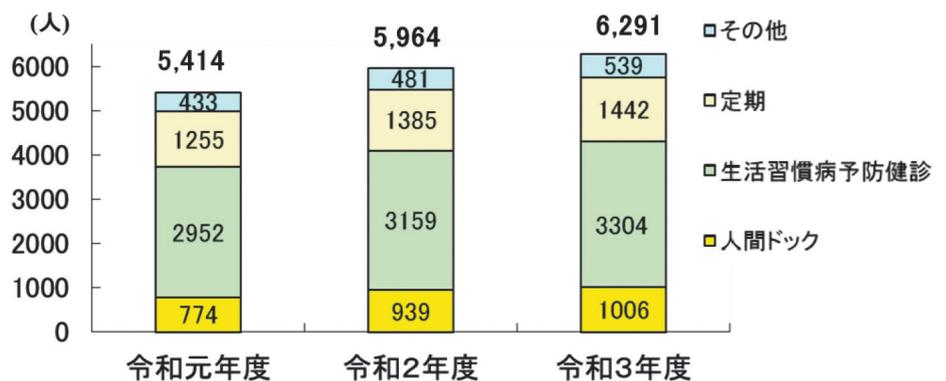
総合健診センター長 原 修



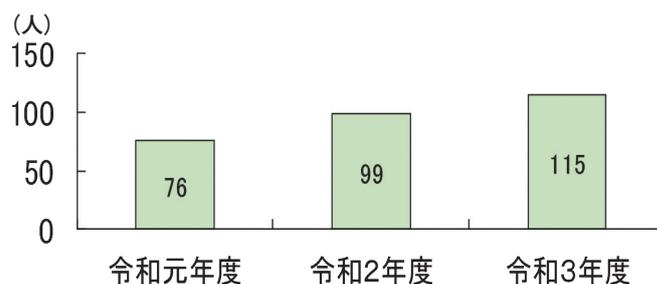
相変わらず新型コロナが猛威を振るい、不安な日々が続いている今日この頃です。一時は医療機関の受診を控える方が増え、健診受診者も減少したものの、現在は少しずつ増加してきております。当センターでも、令和3年度の受診者数は6,291名で、過去最高の受診者数を記録いたしました。(図1)今年度も増加中ですが、目立つのは人間ドックの受診者が増えていることです。特に、「協会けんぽ」の生活習慣予防健診の方々が、人間ドックに切り替えて受診されることが増えているようです。

人間ドックは生活習慣病予防健診と比べて内容が充実しており、簡単な手続きで切り替えることが可能なためお勧めです。人間ドックにもいろいろなコースやオプションがありますが、主な内容は、日本人の死因の多くを占める悪性疾患（がん）や心臓病・脳血管疾患などの発症に関わる動脈硬化を促進する疾患（高血圧、糖尿病、高脂血症など）の早期発見などに焦点が当てられています。

■健診センター
受診者数の推移 (図1)



■生活習慣病予防健診で、
人間ドックを兼ねる受診者推移



■生活習慣病予防健診と人間ドックの検査項目

生活習慣病予防健診	人間ドック(例)
<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査 ・尿検査 ・便潜血検査 ・胃検診 ・心電図検査 ・胸部X線検査 など 	<p>※左記(生活習慣病予防健診)項目に加えて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹部超音波検査 ・眼底検査 ・肺機能検査* ・オプション(CT、MRI、腫瘍マーカーなど) <p>(*コロナ感染拡大により検査が行えないときがあります)</p>

私も、日頃がん患者さんを診ることが多いわけですが、残念ながら毎年進行がんで亡くなる方が多いことも事実です。健診を受けて早期に発見されていれば、と思うこともあります。当センターでは、内視鏡センターも併設しており、できるだけ苦痛の少ない内視鏡を探求し、気楽に検査を受けていただけるよう努力しております。そのほか、超音波やCTなども駆使して、早期発見に努めています。また、女性がん（乳がん、子宮がん）に関しましても専門の女医が対応しております。



高血圧・糖尿病・高脂血症などは、生活習慣と遺伝が関連しています。従って、早期に発見し、疾患が悪化しないよう良好にコントロールすることが肝要です。言わずもがな、メタボリックシンドロームを指摘された方は、是非、保健指導を受け、生活習慣の改善を試みていただきたいと思えます。当センターの保健指導を受けられる方も増加傾向にあり、幸い、その効果も出てきております（5頁参照）。

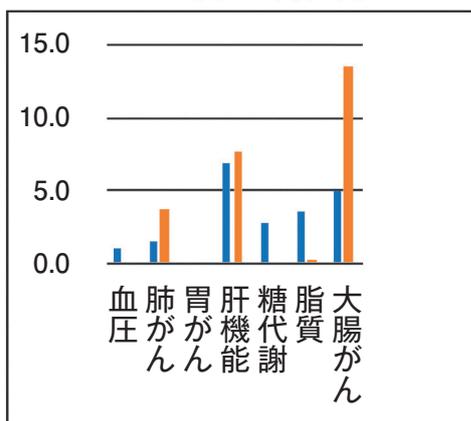
■令和2年度 協会けんぽ
精密検査受診率(%)

	男性	女性
肺	46.2	87.9
大腸	39.5	56.1
胃	60.0	86.2
糖代謝	35.7	85.7
脂質	26.7	50.0
高血圧	30.1	51.0
肝機能	27.0	76.5
子宮		81.8
乳		89.6

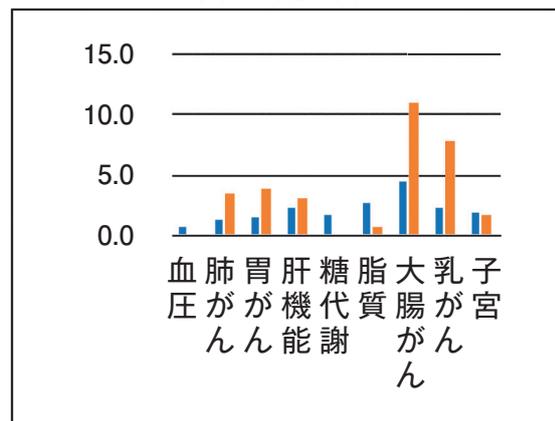
いずれにしましても、最も大切なことは健診結果でD判定（要精密検査）と判定された場合には必ず医療機関を受診することです。全国的に見ましても、せっかく健診を受けて異常が発見されたのに、放置してしまう方が多いようです。当センターの受診者は精密検査を受けてくださる方が多いですが、是非、100%の方に受診していただきたいと思っています。そして、的確な治療や生活習慣の改善を行うことで、元気で明るい未来を目指しましょう。

■人間ドック受診者に対する“要精密検査”の割合

<男性> ■ 全国 ■ 輝山会



<女性> ■ 全国 ■ 輝山会



睡眠時無呼吸症候群（SAS）簡易検査

当センターでは、ご自宅で就寝時に睡眠中の呼吸状態、血液中の酸素飽和度などを同時に測定し、無呼吸低呼吸の有無を検査する簡易型検査を導入しています。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中の強い眠気などの症状があります。潜在患者は人口の2～3%といわれ、放っておくと高血圧や心臓循環障害、脳血管障害などに陥るといわれています。また、日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。

SASには大きく分けて閉塞性と中枢性（脳からの呼吸指令が出なくなる）の2種類があります。患者さんの多くを占める閉塞性は、上気道の閉塞によるもので、太った人に多いと思われがちですが、日本人の特徴である「小さなアゴ」「首が短い」などによることもあり、太ってないから関係ないと判断するのは禁物です。

気になる症状のある方は、一度検査を受けられることをおすすめします。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の主な症状

眠っているとき

- いびきをかく
- 呼吸が乱れる
- 息が止まる
- 息が苦しくて目が覚める
- 何度も目を覚まし、トイレに行く

日中、起きているとき

- 強い眠気を感じる
- 午前中に頭痛を感じる
- しばしば居眠りする
- 記憶力や集中力が低下する
- 全身倦怠感、疲れが取れない

睡眠時無呼吸症候群
と合併しやすい
生活習慣病リスク

高血圧 約**2**倍

心疾患 約**3**倍

多血症

SASがあると…



肺高血圧

脳血管障害 約**4**倍

糖尿病 約**1.5**倍

不整脈

睡眠時無呼吸症候群を
適切に検査・治療し
健康な生活を!



ご自宅での検査イメージ

自宅でセンサを
取り付け寝だけの
簡単な検査です。

令和3年度 特定保健指導実績

特定保健指導対象者の推移

(人)

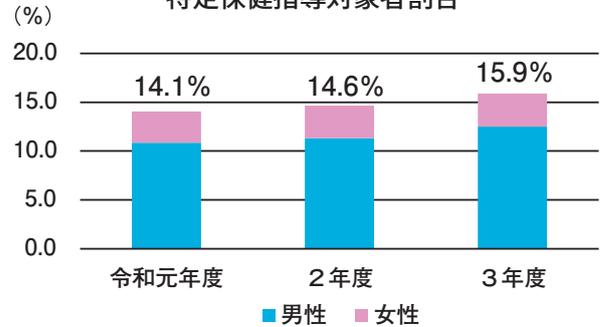
	男性	女性	総計
令和元年度	320	94	414
2年度	359	106	465
3年度	417	113	530

<特定保健指導>

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをしています。

当センターでは、健診者数の増加に伴い、特定保健指導対象者も増加傾向がみられます。また、健診受診者に占める保健指導対象者の割合も徐々に増加しており、メタボリックシンドロームに該当する方が増えていると考えられます。

健診受診者に占める
特定保健指導対象者割合

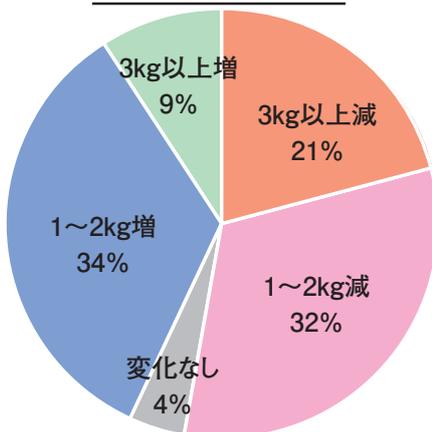


●体重の改善と血液検査の変化

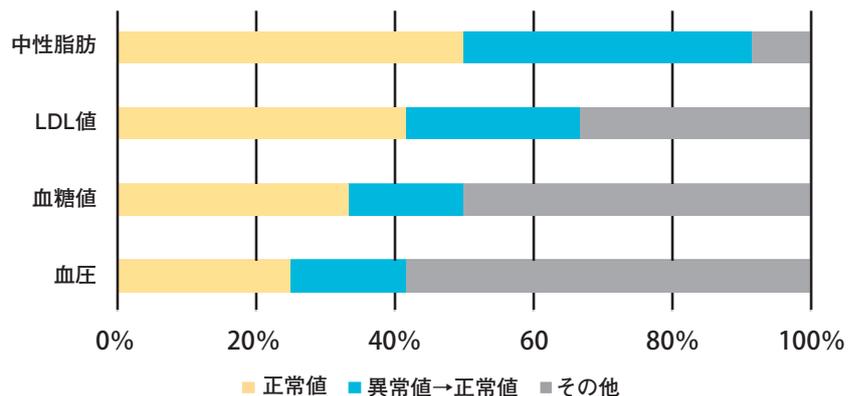
特定保健指導の一環として、運動を始めるきっかけとなるよう実践的なアドバイスを行うため、理学療法士による運動支援を実施しています。令和2年度の実施者は59名、令和3年度は64名でした。

下図は令和2年度に実施した方の1年後（令和3年度）の健診での体重の変化とそれに伴う血液検査の変化です。

体重の変化割合



体重改善（3kg以上）に伴う血液検査の変化

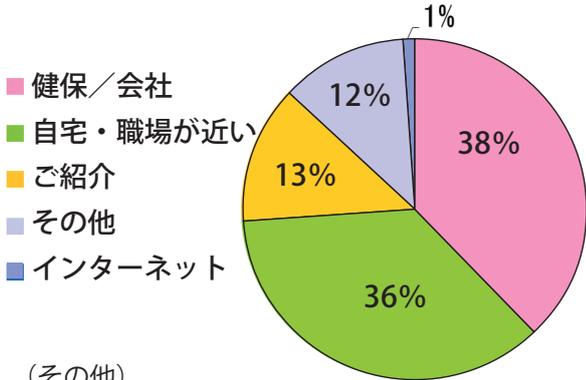


1年後に体重が改善した方は半数以上であり、3kg以上改善した方は21%でした。3kg以上体重改善が見られた方の血液検査では、異常値であった数値が1年後に正常値に改善した例が多く、特に脂質の改善が多く見られました。この結果から体重の改善が血液検査の数値に影響していると考えられます。また、体重や血液検査の改善に伴い、特定保健指導の対象外となる方も多くいらっしゃいました。

運動支援を含め、特定保健指導を受けていただくことで生活習慣を見直すきっかけとなり、生活習慣病予防に繋がると思います。適正な体重管理を行うために食生活から運動習慣まで、多職種でサポートさせていただきますので、一緒に頑張りましょう。

令和3年度 顧客満足度調査

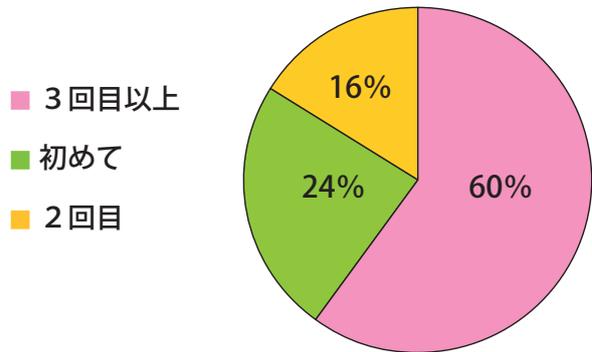
Q1、今回、当センターを選択された理由



(その他)

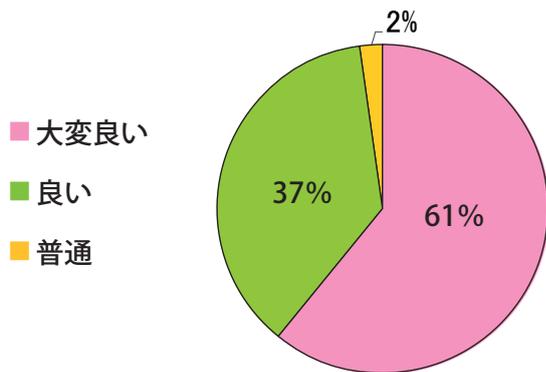
- 毎年来ている ● 前回がよかった ● 経鼻内視鏡がある
- 通院している ● クチコミがよかった ● レディースデイがある

Q2、当センターでの受診は何回目ですか？

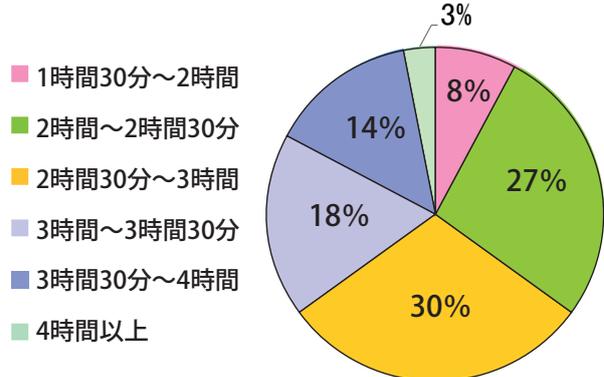


※ 初回の方が、1/4を占めています

Q3、当センターの健診はいかがでしたか？



Q4、健診開始から終了までの時間(1日ドック)



※ 検査内容により終了時間が変わりますが、およそ2時間~3時間位が目安となります。

Q5、ご意見、ご要望(多いものを一部抜粋)

Q.スリッパが履きづらい。(甲の部分が柔らかい)履きやすいものをお願いします。

A.スリッパの変更を検討しております。

Q.待ち時間に読める病気や健康に関するリーフレットなど貼ってあれば読むと思う。

A.受付に、MCI・睡眠時無呼吸症候群検査など新しい検査のご案内パンフレットがありますのでお持ちください。

Q.クーラーが効きすぎて寒い。冷えた。上着(カーディガン)は持参したが足首が冷えきった。

A.ハイソックスをご用意しておりますので、お声がけください。

Q.名前でなく番号で呼ぶのはプライバシー保護のため良いと思いますが、マスクもした状態での呼び出しが聞き取りにくく、聞き間違いも多々あります。

A.お呼び出し番号を聞き取り易くする為、3桁から2桁に変更いたしました。

Q.最初の受付に病院の方へ行ってしまった。事前の案内に駐車場の位置と健診受付を明示した方が良い。わかりやすく案内図を。

A.健診センターへのご案内看板の設置及び、ご案内図を分かり易いように変更いたしました。

今後も皆様にご満足いただけるよう、満足度向上・業務改善に取り組んでまいります所存です。皆様からの貴重なご意見ありがとうございました。