

健康管理センター便り

Vol.03
2022.1

健診(検診)は受けた後が大事!! パート2

健診(検診)を受けたことで安心していませんか？
健診結果をきちんと確認していますか？要精密検査や再検査等を見逃していないでしょうか。せっかくの健診結果を放置では意味がありません。
よくある例として、「毎年貧血と言われていますが気にしていません」とか、「コレステロールや中性脂肪が高いと言われているが、中年になったらこんなもんじゃないですか」と自己判断してしまっていることがあります。健診での便潜血検査が陽性だったが「どうせ痔だから」と放置していた結果「がんだった」という例もありました。
自分は大丈夫！と過信したり、結果を軽く見ることは危険です。「早期に見つけ、早期に治療につなぐ」が健診の目的です。要精密検査という結果票が届いたら、過信せず、邪魔くさがらず、怖がらず、病院を受診してくださいね。



2022年度から新しいオプションがスタートします！



★口腔がん検診

口は、噛む、飲み込む、構音(音を作る)など人間が生きて行く上で重要な働きをする大切な器官です。歯を含め、口の健康は豊かな生活を送るうえで欠かすことができません。

口腔がん検診では、顎や口腔内に発生する悪性腫瘍を早期に発見します。

口腔がんは早期に発見・治療を行うことで90%以上の5年生存率が期待できます。ぜひ各種人間ドックのオプションとして受診してみませんか？

内容:専門医による口腔内の視触診
顎骨レントゲン検査
料金:7920円(税込み)



打倒！メタボリック症候群 「脂肪肝について」

今号では、「脂肪肝」について取り上げていきます。

★「脂肪肝」とは？

脂肪肝は脂質の一つである中性脂肪が肝臓内に多く蓄積した状態です。脂肪肝には、たくさん飲酒する人に多いアルコール性のものと、アルコールに関係のない非アルコール性のものがあります。メタボリック症候群に関するのは、後者の非アルコール性のものです。

★脂肪肝の症状は？

脂肪肝は無症状のまま進行して、健康診断や人間ドックで診断されるケースがほとんどです。診断されても「何の症状もないし大丈夫！」とほったらかしにして、現状の生活を続けていると、食欲不振や右上腹部の鈍痛などの症状が現れ、進行すると肝炎や肝硬変、肝がんのリスクが高まります。



★肝炎や肝硬変に至っていない、今こそ、生活習慣を見直しましょう！

健診で「脂肪肝ですよ」と診断されたら、まずは生活習慣を見直しましょう。

♪①食生活

・脂質の取りすぎに注意！



・糖質の取りすぎに注意！

お菓子だけでなく、ご飯やパン、麺などにも多く含まれます。



♪②適度な飲酒と休肝日！

■純アルコール 20g を含む酒量の目安

お酒の種類	ビール	日本酒	ウイスキー ブランデー	焼酎	ワイン
アルコール度数	5%	15%	40%	25%	12%
酒量の目安	中びん1本 (500mL)	1合弱 (160mL)	ダブル1杯 (60mL)	0.6合弱 (100mL)	グラス2杯弱 (200mL)

♪③運動を心がけ、適正体重を目指そう！

・脂肪の燃焼に有効な有酸素運動を。30分程度のウォーキングなどを毎日行いましょう。

・自分の適正体重を理解しましょう。

BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIが18.5以上25.0未満に！