

保健医療センターだより

発行：藤沢市保健医療センター 発行日：平成 29 年 6 月



就任のご挨拶

保健医療センター所長
あけ ま のり こ
明 間 勤 子

本年4月より小堀前所長から受け継ぎ所長に就任しました。私は以前横浜市総合保健医療センターで生活習慣病の方々の運動療法について取り組んでおりました。運動の目的は人によって異なります。自分自身の健康維持、体力増進のために運動を続けるのは根気と努力が必要です。藤沢市保健医療センターではご利用者の皆様に安心・安全に運動していただけるように環境を整えております。皆様の積極的なご利用をお待ちしております。

また、最近は企業の産業医として健診業務を中心に勤労者の方々の健康管理に携わってまいりました。私たちが健診について関わることは受診していただき結果をお送りするまでです。しかし健診を受けた方にとって一番大切なことは、健診結果を受け取った後どうするかです。健診結果で要治療となったり、要精密検査となったにもかかわらず、放置する方は少なくありません。血糖値やコレステロールは高くても自覚症状はほとんど無いことが多いですが、糖尿病の合併症や動脈硬化などが進行します。次回健診を受ける時には、結果が改善するように主治医とよくご相談していただき必要に応じ治療を受けていただくことがとても大切です。

皆様に安心してご利用いただけるよう職員一丸となって努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。



就任のご挨拶

保健医療センター副所長
ひめの ひでお
姫野 秀朗

平成29年4月1日より、保健医療センターの副所長に就任しました姫野秀朗です。

これまでの21年間のうち18年間は藤沢市民病院で循環器科医として、主に急性期治療に携わってきました。急性心筋梗塞で搬送されてきた患者に対し、緊急治療が症状を劇的に軽くさせることができたときの喜びは特別でした。その後平成27年と28年には、藤沢市医師会の理事として「藤沢の医療を考える集い」で「健康寿命について」「認知症・フレイル予防」を取り上げました。

私が医師となった約30年前にはまず診ることがなかった40代50代の働き盛りの男性の急性心筋梗塞患者を、この10年は治療することが増えました。2011年からの3年間の症例を検討してみたところ、若くして発症する患者さんは女性を含めても9割9分の方が喫煙をしていました。青魚に豊富に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)の血中濃度が著しく低いことが特徴として挙げられました。これは

日本人の魚離れの結果として、白人と同じような疾病構造に変わってきつつあることを表しているものと考えられます。

心筋梗塞の原因は硬くはなっていない「動脈硬化」です。再発のおそれがあるので、卒煙・生活習慣病への自覚と対応を強く指導してきました。それでも急性期治療という言葉から受ける印象で「治った」と誤解する方がおられます。脳梗塞においては、半身麻痺などが残ることが一般常識として受け入れられていますが、心筋梗塞は心臓の筋肉が壊死した結果として心機能が低下するので、心筋梗塞を再発させることは結果として心不全になり易くなります。「治療」ということばでは、このことをなかなか分かってもらえないもどかしさを感じました。

本当の問題は、急性心筋梗塞は突然発症することです。有名なスポーツ選手が急性心筋梗塞で亡くなりました。メディカルチェックだけでは予測すらできないことが現実です。今私は、予防のための実践が伴わなければならないことを強調したいのです。また、たとえ不幸にも罹ったとしても再発しないように心がけて欲しいと思うのです。そしてできるだけ元気で過ごしていただきたいと願っています。

就任してまだ浅く、これまで行ってきた診療とは違う分野で仕事を始めました。末永くお付き合いください。どうぞよろしくお願いします。

あしたも
けんこう
すばらしい

連載シリーズ
第二弾!

「た」「も」

「あしたもけんこうすばらしい」をキーワードに、簡単にからだを動かせる運動をシリーズでご紹介。

前回の「あし」に引き続き、今回は「た」「も」です♪楽しく続けて、皆で健康寿命を延ばしましょう!

7 オール体操で肩こり、腰痛予防



①頭上でタオルを持ち、
からだを横に倒す



②タオルの両端を持ち、
からだを水平にひねる

も もにはさんで漏れ予防



イスに座りクッション
などを内ももにはさみ、おへそに力を入れ
ながら押しつぶす

次号は「けんこう」を掲載予定です。お楽しみに♪

乳がん検診変更のお知らせ

藤沢市で行っている従来の乳がん検診は平成29年度よりマンモグラフィ検査のみとなり視触診がなくなります。名称も『藤沢市乳がんマンモグラフィ検診』に変更となります。



マンモグラフィ検査とは

乳房をプラスチックの板で挟んで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。視触診だけでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんを発見できますが、高濃度乳房の場合はわかりにくいことがあります。

「日本対がん協会」より

高濃度乳房(デンスブレスト)とは

40代以降の女性には乳がん検診が推奨されています。しかし日本人の女性は高濃度乳房の割合が高く、乳がん検診で行っているマンモグラフィ検査だけでは乳がんを発見できないことがあります。

乳房は、乳腺の密度が高い順に「高濃度」「不均一高濃度」「乳腺散在」「脂肪性」の4つに分類されます。マンモグラフィでは乳腺は白く写り、がんなどのしこりも白く写るため、高濃度や不均一高濃度の乳房は乳がんを発見しづらい場合があるのです。一方、乳房超音波検査では乳腺は白く、しこりは黒く写り、マンモグラフィの弱点をカバーするので、高濃度乳房の方はマンモグラフィ検診で異常がなくても、何か症状があれば乳腺専門医を受診してください。

「yomiDr.」「A-Beauty」より

視触診とは

医師が目で観察したり、手で触れるしこりがないかなど乳房を診察することです。触診で発見できるものはある程度の大きさになったしこりです。しこりが全て乳がんというわけではありませんが、視触診だけに頼っていると早期の病変を発見できない可能性があるため、検診としての目的を達成できません。

この方法による検診では全体の死亡率を下げる効果がないとする相当の根拠があるとされています。

当センターでは専門の資格をもった女性技師がマンモグラフィの撮影をおこなっております。本年度より検査枠の増加に伴い、ご予約もとりにやすくなりましたので是非マンモグラフィ検診を受けてみてはいかがでしょうか。

無料クーポン券を ご利用いただけます

前年度満40歳の方に送付されていますので、是非ご利用ください。

対象・負担金

藤沢市在住の40歳以上の方

40歳代:3,000円、50歳以上:1,800円、70歳以上:無料

※負担金免除要項については、藤沢市HPに掲載されています。

お申込み方法

保健医療センター検診受付にて予約

☎0466-88-7305 (平日9:00~17:00)

※検診当日は保険証と乳がん検診受診券をお持ちください。

※平日受診できない方の為に今年度も日曜日検診を予定しております。 日時:2017年10月22日、2018年3月25日

4月からの健診内容の変更点について

平成29年4月より、健診内容に変更点がいくつかあります。そのうち、皆様に関わる2点についてご紹介させていただきます。

①non-HDLコレステロール値の導入について

総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値をnon(ノン)-HDLコレステロールといいます。従来、HDLコレステロール(善玉)、LDLコレステロール(悪玉)で動脈硬化のリスクをチェックしていましたが、LDLコレステロール以外にも動脈硬化を促進するコレステロールがあります。そのため、non-HDLコレステロールはより正確に動脈硬化の進行を予測しやすい値といえます。

②経膈超音波の検査の開始

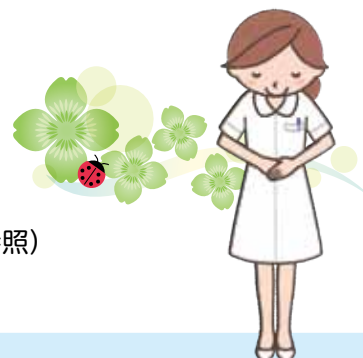
経膈超音波検査は超音波を用いて子宮や卵巣を検査する方法です。画像で卵巣や子宮の様子を確認します。子宮筋腫・子宮がん・卵巣がん・卵巣嚢腫などの診断に有用です。

経膈超音波検査の注意点として、生理中の場合は正確な検査ができないことがありますので、ご注意ください。また、超音波で確認できる範囲には限度があります。その先に腫瘍などの病変が疑われる場合には別の検査が必要になることもあります。

今まで膈内超音波検査は婦人科診察の際、医師が必要と判断した場合に応じて行っておりましたが、今後は事前のお申し込みが必要となります。

子宮がん検査＝内診・子宮頸部の細胞診

婦人科検査セット＝内診・子宮頸部の細胞診・経膈超音波検査



料金などの詳細につきましては、保健医療センター検診受付(前頁参照)までお問い合わせください。

ホームページのご紹介

健診・検査外来

健康診断のコース、検査項目、料金、申し込み方法などがご覧いただけます。

健康づくり

健康づくりトレーニングや支援コース、各種教室などがご覧いただけます。

在宅支援サービス

訪問看護、居宅介護支援についてのサービス内容などがご覧いただけます。

その他

- 診療情報案内システム
(藤沢市内で現在、診てもらえる医療機関や薬局を検索することができます)
- 総合健診やシニア健診、ヘルスチェックの仮予約フォーム※

※こちらのHPの仮予約フォームは予約ではなく「仮予約」を行うためのものです。このフォームにより仮予約をされた方は、後日、当センター担当者からのお電話(8:30~17:15土・日・祝日を除く)またはメールにて確認させていただき、予約の確定となりますのでご注意ください。上記以外についても様々な情報を掲載しております。詳細は以下のURL、またはQRコードからご覧ください。

<http://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp>

公益財団法人藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター

〒251-0861 藤沢市大庭 5527-1

TEL: 0466-88-7300 FAX: 0466-88-7353 E-mail fhmcc@cityfujisawa.ne.jp

