



## <<巻頭挨拶>>

あけましておめでとうございます。寒さ厳しい日々が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。今年も平成最後のお正月だと思うと、感慨深いものを感じますね。  
 皆さんは初詣には行かれたでしょうか？どんなお願いをしましたか？ある統計データによると、初詣でのお願い事ランキング1位は「健康・家内安全」で、80%以上の人が願っているそうです。特に30代以上の人にその回答が多く、「健康あってこそ」という意識を強く感じます。症状がなくても自分の健康状態を知り、病気になるような要因を見つけて出すことが健康管理の第一歩です。日々の生活習慣を見直し、自らの意志で行動をおこす！そんな健康に対する意識を持つことが大切です。ご自身のためにも、愛するご家族のためにも、年1回の受診をおすすめ致します。

## Q&A

当院では、人間ドックを受診された方へ定期的にアンケートを行っております。受診していただいたのご感想・ご意見をお聴かせいただき、より良い医療のご提供、サービス向上に努めて参りたいと思っております。過去にいただいたご意見と、その後の当院の対応についていくつかご紹介させていただきます。

| ご意見   | 回答  |
|---|---|
| ◆開錠時間について<br>7:00にはドック入り口のドアを開けてほしい。          | 今まで開錠時間は7:15でご案内しておりましたが、同様のご要望が多かったため7:00開錠と致しました。寒い日々が続いておりますので、体調管理には気をつけてお越し下さい。  |
| ◆昼食後の診察の順番について<br>昼を早めに食べ終わるので、その順番で診察してほしい。  | 午後の診察は12:50より行っております。待ち時間の公平性を保つため、朝の受付番号順にご案内しております。何卒ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。  |
| ◆乳がん検診について<br>マンモグラフィーと乳房超音波検査は両方受けたほうが良いですか。 | マンモグラフィーと乳房超音波検査では発見できるがんの種類が違います。マンモグラフィーは広範囲での撮影が可能で、微細な石灰化の段階の腫瘍を発見することができます。しかし、乳腺が発達している若い方はがんとの区別がしにくいと言われております。一方、乳房超音波検査は数ミリの手では触れないようなしこりを見つけ出すことができ、乳腺が発達した若い方にも有効な検査法です。しかし、微細な石灰化は発見しにくいと言われております。<br>このようにそれぞれの検査法で発見できるがんの種類が違うため、両方の検査を併用することで乳がんの早期発見率は高まります。また、40歳以上の女性については2年に一度のマンモグラフィー検査が推奨されています。ただし、近親者に女性特有のがんを経験した方がいる場合など（遺伝子変異を持つ女性など）はこの限りではありませんので、専門医に相談することをおすすめします。<br>ご自身の年齢や検診頻度、家族歴を考慮して受診して頂くことが良いと思いますが、何かございましたらいつでもご相談下さい。<br>女性にとって乳房を綺麗な状態で保つということは、見た目だけでなく、心の面においてもとても大切なことです。 |

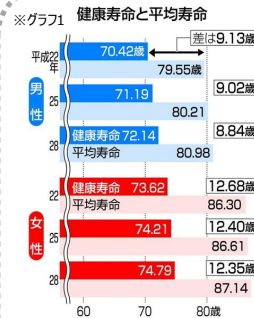
## ～お褒めの言葉もいただいております～

「優しい対応で良かった。このスタッフさんは皆、感じのいい方ばかりで外来もドックもいです」「受けるたびに改善されているところが分かり、とても良いです」「親切な対応をいただき、ありがとうございました。」「食事はいつも薄味でおいしい」

皆様からの「ありがとう」がスタッフの活力です！



## 健康寿命を伸ばしましょう！！



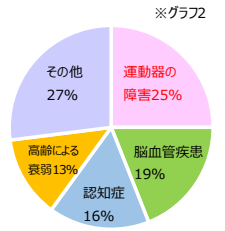
※平成28年厚生労働省の資料をもとに作成

## 人生の最後まで自分の足で歩く…健康寿命を伸ばしましょう。

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。左記のグラフ1は2016年に厚生労働省から発表された健康寿命と平均寿命を表したものです。このグラフをみるとわかるように日本人の健康寿命と平均寿命は年々延びています。また、2016年における健康寿命と平均寿命の差は、**男性で8.84年、女性で12.35年**でした（※グラフ1）。

ここで注目したいのは、単に健康寿命や平均寿命が延びたというだけでなく、健康寿命と平均寿命の差が年々短くなっているという点です。これは医療や介護を必要とする期間（人の手助けを必要とする期間）が短くなっていることを意味します。



要支援・要介護になった原因  
 ※平成25年厚生労働省 国民生活基礎調査より

では、人の手助けを必要とする要支援・要介護の原因第一位とは何でしょうか？

それは「**運動器の障害**」です（※グラフ2）。運動器とは、筋肉、関節、骨などの体の動きに関わる部分のことです。

## ロコモティブシンドローム対策には筋肉をつけることが重要ですよ！！

足を中心とした運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下してしまう状態を「**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）＝ロコモ**」と言います。

健康寿命を伸ばすためには、ロコモにならないよう足腰を強く、健康に保つことが重要です。ロコモ（運動器症候群）にならないために足腰の健康といえば骨や関節のケアを考えがちですが、最も効率的なのは**筋肉をつける**ことです。筋肉をつけると関節への負担が減るので、関節痛予防になります。そして体をしっかり動かせるようになると骨強化にもつながります。生涯にわたり健康な足腰を保つためには、早めに筋肉対策を始めることが大切です。

その他にも健康寿命を伸ばすためには、食事や運動、睡眠、喫煙習慣など、生活習慣の改善はもとより、地域での社会活動など、コミュニティへの参加も良いと言われております。

また、健康寿命延伸のために厚生労働省では「**スマート・ライフ・プロジェクト**」というプロジェクトも実施しています。自治体や企業、団体などで協力しつつ健康寿命を伸ばすよう取り組むプロジェクトで、「**毎日プラス10分の身体活動**」や「**毎日野菜をプラス一皿**」「**禁煙**」などに加え、**特定健診や各種がん検診などの受診を推奨**しています。健康寿命の延伸のためには、意識改革が必要です。

誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいものですね。

まずは自分の体に興味を持ち、心と体の健康づくりを心がけて健康寿命を伸ばしましょう！



## ～やってみよう！！7つのロコモチェック～

- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 階段を上るのに手すりが必要である
  - 15分くらい続けて歩けない
  - 家のやや重い仕事が困難である
  - 家の中でつまずいたり、滑ったりする
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない
  - 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ひとつでも当てはまれば**ロコモ**である可能性があります。  
**今日からロコモーショントレーニングを始めましょう！！**

