



〈 〈 巻頭挨拶 〉 〉

今年は、異例の早さで梅雨が明け、信州とは思えないほどの猛暑日が続きました。加えて長引くコロナ禍で、自分が思っている以上にストレスが溜まっている可能性があります。

ストレスは、倦怠感・食欲不振・頭痛・肩こり・動悸・眩暈・不眠などの身体症状や、不安・うつ症状といった精神症状を引き起こします。そうなる前に、定期的なストレス発散を行うことが必要です。ご自身で簡単にできる解消法として、①ゆっくり深呼吸する②親しい人と話す③マッサージやツボ押し④ストレッチやヨガなどで軽く体を動かす⑤好きな物を食べる⑥とにかく笑う⑦大声で歌う⑧ぬるめのお湯で入浴⑨睡眠を充分にとる⑩趣味に没頭する等々。自分に合った方法で発散し、毎日を健康で穏やかな気持ちでお過ごしください。



排便健康のパロメーター



新型コロナの終息がみえない世の中、何かと制限が多く生活習慣も乱れがち...そんな中、よく聞かれるのが便秘！別名”巣ごもり便秘”便秘と一言と言っても様々な原因・症状があります。



生活習慣の見直しで、症状が改善される	
機能性便秘	<p>弛緩性便秘 (大腸の運動の低下) 運動、食事量の不足、加齢などによる腸管活動の低下</p> <p>痙攣性便秘 (大腸の過緊張) 疲れやストレスによる自律神経の乱れにより、便がスムーズに送られない。</p> <p>直腸性便秘 (直腸に便が停滞) 便意があっても我慢してしまう事による、直腸の排便反射の抵抗</p>
腸管に疾患があり、それが原因の便秘	
器質性便秘	<p>腸閉塞、大腸癌、腸管癒着などによる通過障害</p> <p>便秘と下痢を繰り返す、体重減少 便に血が混じる、貧血がある</p>

* 他にも疾患や薬剤による便秘もあります。

健診の定義は**早期発見・早期治療**

早めに受診して医師に相談しましょう。

当健診では、便潜血検査(2日法)があります。1日でも潜血反応が見られたら、大腸内視鏡検査を受けましょう。便潜血陽性=大腸がんとは限りませんが、便潜血陽性だった方から大腸がんが見つかる確率は4% 放置しておくのがん化する可能性のある大腸腺腫などが見つかる確率は70%とされています。早期がんの場合、ほとんど自覚症状がありません。だからこそ、早期発見・早期治療が大事なのです。

痔があるから...と**自己判断で放置しておくのは、とても危険**です！また、大腸がんは男女とも40歳頃から罹患率が増加する傾向にあります。症状がなくても、大腸内視鏡検査を1度は検査することをお勧めします。



～腸内環境を良くするポイント～

- ①**水分補給**・起床時・寝る前の一杯は消化管の動きを促進
- ②**食物繊維を摂る**・腸の蠕動運動を促進し、便の量を増やす。
- ③**適度な運動**・30分程度の軽い運動で腸腰筋が鍛えられる。
- ④**決まった時間にトイレに行く**・・・排便リズムをつける。

便は、私たちの毎日の健康状態を教えてくれる、体からの”お便り”です。

普段はあまり見ることもなく、水に流してしまう便ですが、ちょっと気に掛けてみて下さい。

体のためになるアドバイスを与えてくれるはずですよ。

さあ！暑い夏が続きます。便のステイホームに注意して、元気で健康に過ごしましょう！



オプション検査のご案内

2022年4月から新たに**血液検査の項目**が増えました！！

アレルギー検査	吸入系、食物系、総合36項目、ハチ抗体についてアレルギーの有無や程度を調べます。	
感染症抗体検査	これまでウイルス感染症に自然罹患すると一生罹らない(終診免疫)と考えられていましたが、免疫が低下した場合、感染する可能性があることがわかってきました。免疫の持続期間は自然感染で40年～50年、ワクチン接種で約10年とされています。	風疹ウイルスIgG 水痘・帯状疱疹IgG 麻疹ウイルスIgG ムンプスウイルスIgG
甲状腺検査セット TSH/FT3/FT4	甲状腺機能が亢進したり低下する事で、激しい動悸、体重の急激な増減、疲労感などの症状が出る場合があります。これら3つのホルモンの量を測ることでより甲状腺機能の状態を知ることができます。	食べているのに痩せる・汗をかきやすい
心機能検査 NT-proBNP	心臓への負担の程度を大まかに知ることができます。自覚症状が出る前から数値が高くなることで照明されているので心機能低下の早期発見にも有用であると考えられます。	
リウマチ因子 RF	リウマチは自己免疫疾患の一つで、免疫の異常がおこり、自分自身の免疫によって骨や軟骨を破壊してしまうという現象がおこります。関節リウマチの家族歴のある方などにおすすめです。	

ご自身のアレルギーの有無が気になっていた方も多いのでは無いでしょうか?? 症状が無いと、保険診療ではなかなか調べる機会がないアレルギー検査。オプション検査では『**アレルギー総合36項目**』がオススメです。



アレルギーとは...

次のような症状はありませんか？

私たちの体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。免疫は本来、細菌やウイルスから体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、この免疫が花粉など私たちの体に害を与えない物質に対しても過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー」です。

- ◇決まった季節に目のかゆみ、充血、くしゃみ、鼻水がでる
- ◇掃除、着替えをする目のかゆみ、くしゃみ、鼻水がでる
- ◇食べ物を食べた後、蕁麻疹がでたり、お腹が痛くなることもある
- ◇果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする
- ◇息苦しいときがある(ゼイゼイ・ヒューヒュー)

ご自身の身体を知ることとはとても大切な事ですので、健康診断の際は是非ご検討下さい。

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。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いたします。

ご意見	回答
◆眼底眼圧検査の検査台が前の検査した方のおいが残っていて不快だった。	不快な思いをさせてしまい申し訳ございませんでした。今までも検査毎にアルコール消毒(清拭)を行ってまいりましたが、更に消臭ミストの使用を追加することに致しました。
◆冷たい飲物の選択肢が無くなってしまったので残念です。	暑い時期ではありますが、ご希望に添えず申し訳ございません。コロナウイルス感染対策のため、飲料の提供方法を変更させていただいております。ウォーターサーバーを設置しておりますので、そちらのご利用をお願い致します。

お褒めの言葉もいただいております

- ♪ スタッフの対応がスムーズでとても良かった。(受診コース：生活習慣病予防健診)
- ♪ 穂高病院での健診は初めてでしたが、先生・スタッフの方々とても親切にしてください有り難かったです。胃カメラも初めてでしたが、たくさん声をかけて頂き安心して受けることができました。(受診コース：生活習慣病予防健診)
- ♪ スタッフの皆さんがとても親切で笑顔が良かったです。昼食も良く、施設内もきれいで明るく、また来年受けたいと思いました。(受診コース：1日ドック)



更衣室に意見箱を設置しています。今後もより良い医療・サービスが提供できるよう努めて参りますので、皆様のご意見・ご感想・ご要望などお気軽にお聞かせ下さい。



病院ホームページのご案内

<http://hotaka-hospital.or.jp>

穂高病院

検索

★ 穂高病院 Instagram やっています ★



アカウント名 : hotaka_hp

産婦人科と小児科の日々を切り取り発信しています！

