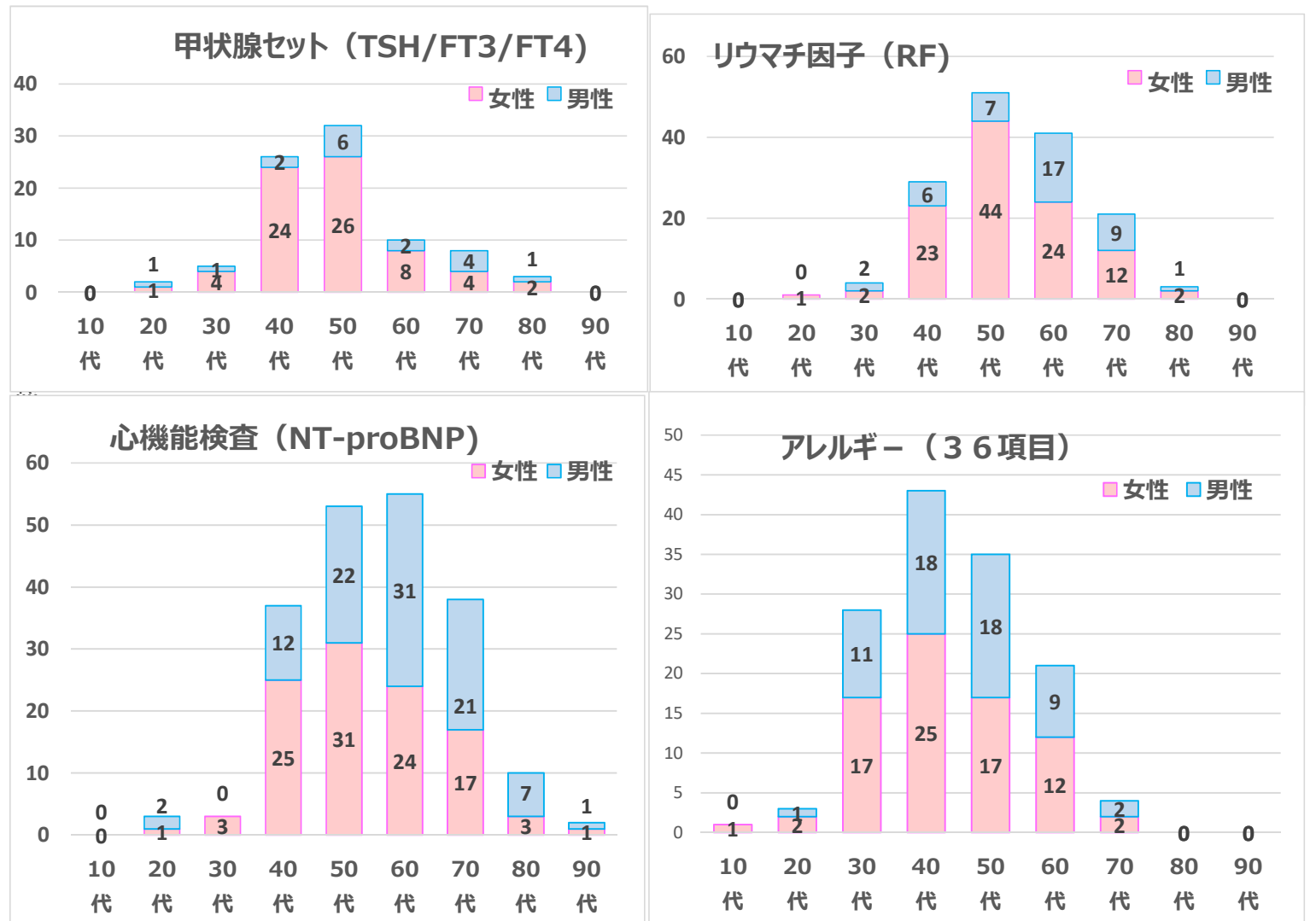


昨年の4月より新しく追加された血液検査オプションをご希望された方の人数を性別、年代別に集計してみました。(2022. 4月～11月)



このような結果がでました。甲状腺疾患とリウマチは、女性の発病率が高い病気といわれており女性の関心は高いようです。心機能検査、アレルギー検査は男女差なく希望されています。どの検査も現在自覚症状がなくても一度検査しておくことで体調が悪くなったときに比較することもできます。アレルギー検査は、アレルギー物質を調査し、注意・除去する事で快適な生活を送ることが出来ます。ぜひ次回の健診の際にお試ください。

意見箱より

当院では更衣室に意見箱を設置して、ご意見ご要望をお書き頂いております。また人間ドックを受診された方へ定期的にアンケートもお願いしております。いただいたご意見とその後の対応についてご紹介いたします。

ご意見	回答
診察の物足りなさを感じました。(生活習慣病予防健診)	午前の診察では、甲状腺触診・胸部聴診(肺・心)を行っています。検査結果については、出ているものを出来る範囲でご説明していますが、受付、採血、診察の時間によってはご説明出来る結果が、かなり限られてしまう場合があります。ご理解の程お願い致します。今後もスタッフ一同丁寧な対応を心がけていきます。貴重なご意見ありがとうございました。
昼食のご飯が冷たいのが残念でした。(人間ドック)	以前より何度かご指摘いただいております。お弁当屋さんにご協力いただき検討した結果、ごはんを別容器に入れ保温した状態で届けて頂けることになりました。今後も受診者さんのご要望にお応えできるよう努めて参ります。

今後もより良い医療・サービスを提供できるように努めて参りますので、皆様のご意見・ご感想・ご要望などお聞かせください。



<<巻頭挨拶>>

新年あけましておめでとうございます。
 新たな年を迎えましたが、今なおコロナウイルスは衰えることを知らず、予断を許さない状況が続いています。今年の干支は「卯」です。うさぎは、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものと言われています。2023年は、今までの数年間から大きく「飛躍」し、私たちの生活が大きく「向上」する年になって欲しいですね。年の初め、みなさん今年は何様な目標を立てましたか？いろいろな目標があると思いますが、何をすることも“健康であること！”は大前提です。より健康で幸せな楽しい毎日を送るため、定期的な人間ドック・健康診断をぜひお勧めいたします。
 当施設は平成4年に開設し、昨年おかげさまで開設30年目の節目を無事に迎えることができました。これもひとえに皆様方のお力添えのおかげです。今後も、受診者の皆様が気持ちよく検査を受けて満足していただけるよう、より良い健診施設を目指してまいります。

乳がんは増えている???

●9人に1人が乳がんになる時代
 日本人女性の乳がん罹患率はがんの中で最も多くなっています。今や、約9人に1人が乳がんになる時代なのです。乳がんは**早期に発見すれば治るがん**(10年相対生存率98.0%)であるため自己検診や乳がん検診を受けることがとても大切です。
 「がんの統計'22」より

乳がんの早期発見のために

- 自己検診
 自分自身の乳房の形や感触を知ることで異常の早期発見につながるため、日頃からのセルフチェックが大切です。
- ①乳房の形を鏡でチェック
 - ・乳首のへこみ
 - ・くぼみ
 - ・ひきつれの有無
 - ②仰向けの状態でしこりをチェック
 - 指の腹で圧迫する
 - ・固く小さなしこりの有無
 - ③指でつまんでチェック
 - 乳首を指で軽くつまみキュッと絞る
 - ・血のような液体の有無

●乳がん検診
 国の指針として乳がん検診は**40歳以上で2年に1回**、問診と**マンモグラフィ(乳房X線検査)**が基本となっています。

マンモグラフィ・・・石灰化を作るがんに有用で乳房専用のX線検査です。*当院では女性技師が行います。
 2枚の板で乳房を片方ずつ挟み、圧迫し平坦にしてX線写真を撮影していきます。

Point

- ・令和4年8月より最新のマンモグラフィ機器を導入し、**検査時間が短く**なりました。
- ・少しでも痛みを和らげるためには、**月経前1週間を避ける**のがおすすめです。



またマンモグラフィと合わせて**超音波検査**を併用することで**早期乳がんの発見率上昇**に期待できると言われています。
 *超音波検査単独での有効性はエビデンスとして証明されていないため、マンモグラフィとの併用をおすすめします。

超音波検査・・・しこりを作るがんの発見に有用で、乳腺や乳管の状態や小さな腫瘍の有無を調べます。
 身体への負担が少なく、放射線による被ばくの心配がありません。
 *当院ではオプション検査として実施できます。



長野県ではお住まいの市町村によって、がん検診を無料または少額で受けることができるクーポン券を対象の方に配布している場合もありますので、