

あおば

vol.36

2024.11

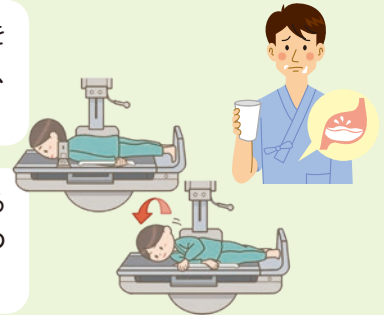
(公財)八戸市総合健診センター

幸せは健康から - 健康情報誌「あおば」-

胃部X線検査のあれこれ

バリウムは
おいしく
できないのか!?

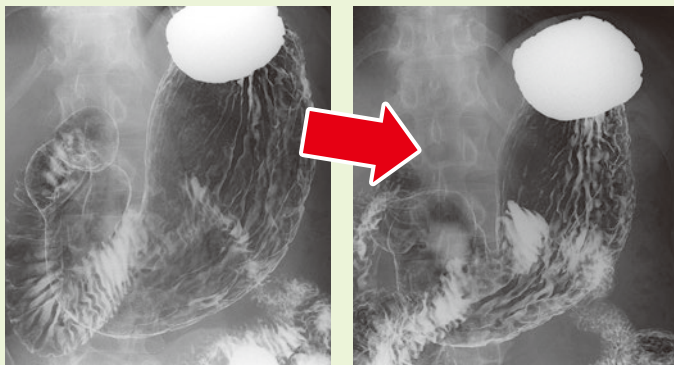
味をおいしくすると、胃の働きが活発化してしまい、胃酸を分泌します。するとバリウムの胃粘膜への付着が悪くなり、病変が見つけにくくなってしまいます。



検査中の
体位変換・回転
するのは?

胃の粘膜にバリウムを付着させることで病変を発見することができます。体の向きを変える際、早く動くことがきつい方は、無理せずゆっくり動いていただいても大丈夫です。

胃壁の観察領域が少なくなる!



膨らんだ胃

空気が抜けた胃

発泡剤
の
役割

胃を膨らませ、胃の粘膜を観察するために必要です。
空気が抜けたと判断したら、再び飲んでいただきます。

下剤
の
必要性

バリウムが胃や腸に残らないように排出するためです。
前回検査して排出しづらい、便秘といった方は多めに下剤を差し上げています。

精密検査費用の
助成制度が
あります!!

40歳から69歳の方で、八戸市が実施する胃がん検診の結果、精密検査が必要とされた場合の初回精密検査に要する検査費用の一部を、健診受診日の翌日から1年以内に最大5000円助成します。近隣の市町村でも助成されることがあります。
(社保の方が、職場健診の範囲内で受けるがん検診は対象外)

撮影技師から
皆様へ



胃部X線検査は身体的負担が大きく、お客様の中には大変辛い思いをされている方も多いと思います。心地よく受診して頂きたいと考えておりますので、何か疑問点・不安点等ありましたら、検査前に受付または撮影技師にお伝えください。もし、検査中に声が聞き取りづらい、具合が悪い等ありましたらすぐに対応しますので、遠慮せずに撮影技師に合図して下さい。

胃がんは初期症状に気づくことが難しく、当センターでは皆様の健康を守るため、早期発見に努めてまいりますので、よろしくをお願いします。

装置を1台更新しました!



胃部X線装置 ESPACIO AVANT

目次

胃部X線検査のあれこれ P1 お気軽健康チェックを開催しました P2~3 健診に関する最新情報をチェック P4

～お気軽健康チェックを開催しました～

令和6年9月7日(土)、八戸市総合健診センターにおいて、お気軽健康チェックを実施しました。今回は新たにベジチェックを加え、立ち上がりテスト・握力測定・血管年齢測定・血圧測定・視力測定を行い、たくさんの方が参加されました。参加された方々から、生活習慣を見直すきっかけになったなど、多くの声がよせられました。

ベジチェック みなさん、「野菜」足りていますか？



ベジチェックは、センサーに手のひらを当てて普段の食生活での野菜摂取量を推定します。今回初めてお気軽健康チェックに登場しました！

野菜の1日の目標摂取量は350gですが、キャベツや玉ねぎなどの淡色野菜だけでは野菜が足りているとはいえません。トマトやかぼちゃ、にんじん、ほうれん草などの色の濃い緑黄色野菜も意識して毎日食べるようにしましょう。

※ベジチェックは医療機器ではありません。あくまでも目安量です。



立ち上がりテスト 今日からできるロコモ対策♪

40cmの台から上半身は使わず、両脚・片脚だけで立ち上がる事ができるかで、下肢筋力を測定します。

下肢筋力が弱まると立ち上がる、歩き出すなどの移動機能の低下につながり、寝たきりのリスクを高めます。普段から体を動かすように意識したり、良い姿勢を保ちながら生活するようにしたり、心がけておく事が大切です。

40cmの台から、片脚だけで立ち上がるのは案外難しい…。



握力測定 腕の力だけではない！握力測定でわかる事



握力測定は、直立姿勢で、測定器に指の位置を正確に合わせて握ります。

握力測定は、単なる上腕の力の測定だけでなく、全身の筋肉量の指標にもなります。こぶしを握るという動作は、単に指や手の力だけでなく腕や下肢、体幹の筋力もないと十分に力を発揮できないからです。握力が低いと、全身の筋力も低いことがわかっています。

タオルやふきんを絞る家事は、日常生活の中でできる握力アップ方法としてオススメです。



血管年齢測定 しなやかな血管が若さの秘訣！

当センターには、「頸動脈エコー」や、一日人間ドックの「血圧脈波検査」など動脈硬化をチェックできる検査があります。



センサーに指先を20秒かざすことで、血管の健康状態を示す「血管年齢」を測定します。あくまで目安の測定となります。

年齢を重ねると、血管の弾力性が失われ硬くなったり、コレステロールなどがたまり血管の内径が狭くなったりして血液の流れが悪くなり、動脈硬化が起こりやすくなります。しなやかな血管を保つためには、日々のバランスの良い食事と適度な運動が大切です。



血圧測定 健診と「家庭血圧測定」でチェック！

血液が流れる際に血管の壁にかかる圧力を調べます。高血圧を放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎障害の原因になります。

家庭で血圧測定をし、I度高血圧(140/90mmHg)以上の高い状態が続くようであれば、医療機関の受診目安となります。年に1回の健康診断もあわせて受診しましょう。

家庭での血圧測定のポイント

- 1 朝2回、夜2回測定し、それぞれ2回の平均値を用います。
- 2 できるだけ毎日同じ条件で測りましょう。
朝：起床後、排尿をすませてから朝食や服薬の前に
夜：就寝前に
- 3 座った姿勢で測りましょう。

※血圧が高い場合は、家庭血圧の記録を持参の上、医療機関を受診しましょう。



視力測定 2024年4月から視力検査の判定基準が変更になりました。

通常裸眼または矯正視力(眼鏡、コンタクトレンズをつけて)測定します。近視、遠視、乱視など屈折異常がわかります。

目の病気がないのに、裸眼視力が0.7未満の場合は近視、乱視が考えられます。当センターでの視力検査では、左右いずれかが0.6以下の場合は要精密検査となります。

1.0以上	(A) 異常なし
0.7~0.9	(C) 要経過観察
0.6以下	(D) 要精密検査

参加者からの声



握力測定などなかなか測る機会がないので、とても良かったです。



健康や身体の状態の気づきや、食生活への関心のきっかけになり、とても良かった。



野菜を食べている方だと思っていたが、ベジチェックでは野菜不足だったので、もう少し食べていかなければと思いました。

その他…

- 立ち上がりテストでは、片脚で立てなかったのが、運動をしなければと気づかされた。
- とても良い企画。お気軽に来れるのが最高！！
- 今後も継続して実施してほしい。
- 昨年より良い結果で嬉しかった…etc



次回：3月8日(土)9:00~11:00予定
たくさんのご参加をお待ちしております！

国際モダンホスピタルショウ2024

■場所：東京ビッグサイト ■開催日：7月10日(水)～12日(金)

医療・介護・福祉分野における質の向上、充実に役立つ機器、製品、システム、サービスなどを展示した国内最大のイベント「国際モダンホスピタルショウ2024」に参加してきました。今回のテーマは「健康・医療・福祉の新たなステージ～DX推進による、確かな進化へ～」約300社が出展する中、健診・健康増進ゾーンや医療情報システムゾーンを中心に最新の情報をチェックしてきました。



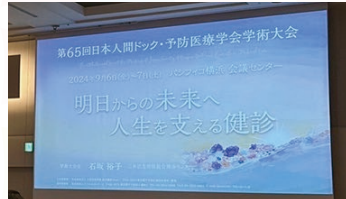
医療教材シリーズ 採血VRを体験

今年は3日間で35,408名が来場し、会場内は大変盛り上がりおりました。

第65回日本人間ドック・予防医療学会学術大会

■場所：パシフィコ横浜 ■開催日：9月6日(金)・7日(土)

令和6年9月6、7日に神奈川県横浜市で第65回日本人間ドック・予防医療学会学術大会が開催され参加してきました。学会のテーマは「明日からの未来へ 人生を支える健診」。当センターから職員2名が一般演題とポスター発表を行い、健診や健康に関する情報を発信してきました。会場では健診に関する最新情報や普段見ることが無い他施設の取り組みを知ることができ、とても多くの学びがありました。



今大会から予防医療学会が追加され、健診作業に従事する職員にとって知識や技術をアップデートできる大会となっております。

健診施設におけるDX推進の状況

医療分野でのデジタル化やデータ活用が急速に進む中、健診施設でも受診者様の利便性の向上・ペーパーレスによる環境保護への取り組み等に繋がる健康診断のDX化が求められています。新しい健診のスタイルとして「PHR」管理システムの導入が挙げられます。PHRとは「Personal Health Record (パーソナル・ヘルス・レコード)」の略称で、デジタルを活用し

て健康・医療・介護に関する個人の情報を総合的に収集し、一元的に保存したデータです。一人ひとりが生涯にわたり、健康情報を自ら管理することで日常生活の改善などセルフケア・疾病予防に役立てることができます。現在、マイナポータルを通じて特定健診や後期高齢者健診の結果が閲覧可能となっておりますが、あくまで情報開示の窓口であるため、健診・検診結果に対してアドバイスを受け取ったり、利用者側から新たに健康情報を記録したりすることはできません。一方で民間のPHRサービスは様々な健康・医療情報を疾病予防や健康増進へのアクションにつなげやすいのが強みとなっております。

全国の健診施設でもDX推進により送付資料や健診結果などをスマートフォンやパソコンで閲覧する時代もそう遠くはないかもしれません。

医療分野でのデジタル化やデータ活用が急速に進む中、健診施設でも受診者様の利便性の向上・ペーパーレスによる環境保護への取り組み等に繋がる健康診断のDX化が求められています。新しい健診のスタイルとして「PHR」管理システムの導入が挙げられます。PHRとは「Personal Health Record (パーソナル・ヘルス・レコード)」の略称で、デジタルを活用し



情報コーナー 第9回 市民健康セミナー

●今年度の市民健康セミナーは、QOL健診を実施します。測定から結果判定、健康教育を含めたプログラムです。皆様の参加をお待ちしております。

内容 『八戸市総合健診センター QOL健診』

日時 令和6年12月13日(金)

第1部 / 9:15～12:20 (受付時間9:00～)

第2部 / 13:15～16:20 (受付時間13:00～)

会場 八戸市総合保健センター 1階大ホール *当健診センターの隣

講師 弘前大学特別顧問・名誉教授 中路 重之 先生

参加費 無料 ※事前に申し込みが必要です。

締切 令和6年11月15日

*詳細は当健診センターまでお問い合わせください。



市民健康セミナー
申込みはこちら

Quality of life health check
QOL健診



QOL健診は、楽しく、その場で結果が分かり、そしてその場で健康の知識が得られる健診です。皆さんぜひチャレンジしてください！

講師 弘前大学特別顧問・名誉教授
中路 重之 先生

八戸市総合健診センター
QOL健診
令和6年12月13日(金)
9:15-12:20 (受付時間9:00)
13:15-16:20 (受付時間13:00)



公益財団法人
八戸市総合健診センター

〒031-0011 八戸市田向三丁目 6-15
TEL/0178-70-5563 FAX/0178-96-6124
営業時間/平日 8:00～16:45 (土・日・祝日休み)
https://www.hachinohe-kenshin.jp

