

## 全身の動脈硬化の程度をみるのに有効



ベッドに仰向けになって頸動脈に超音波をあてます。  
所要時間は約30分程度。(人により多少時間がかかる場合があります。)

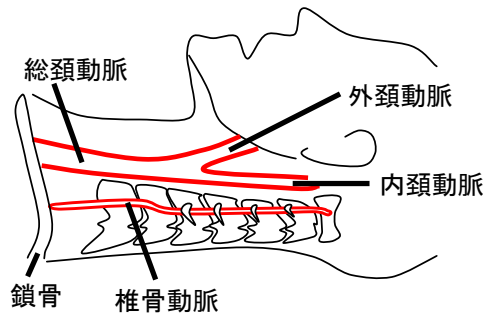
## 頸動脈超音波検査

頸動脈とは字のごとく首の動脈のことです。横にある血管で、皮膚の表面付近を走っています。この指でも脈に触れることができず、自分の指でも脈に超音波を測定する検査として最近注目されています。当協会でも検査を始め受診者が増加しています。日常生活における喫煙・過度の飲酒・ストレス・運動不足や高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化の要因となり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性があります。近年ライフスタイルの欧米化から動脈硬化の増加が懸念されています。この検査は、動脈の超音波検査として最近注目されています。当協会でも検査を始め受診者が増加しています。

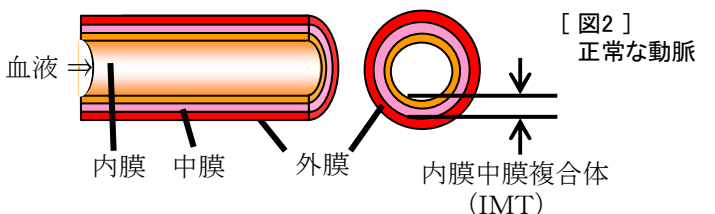
脈硬化の程度をみるのに有効な検査です。頸動脈の超音波検査は、動脈の血流を調べるだけでなく、動脈の厚さや狭窄の有無を確認することができます。また、動脈硬化の程度を調べるのに有効な検査です。頸動脈の超音波検査は、動脈の血流を調べるだけでなく、動脈の厚さや狭窄の有無を確認することができます。また、動脈硬化の程度を調べるのに有効な検査です。

正常な動脈の動脈壁は「図2」のような構造をしています。動脈硬化がおこると内膜と中膜の間にコレステロールや白血球が入り込んで動脈の壁が厚くなってきます。超音波検査ではこの内膜と中膜を合わせた厚さ(内膜中膜複合体厚)を測り、動脈硬化の程度を評価します。IMTが厚くなったり、デコボコして不整になっていたりすると動脈硬化が進んでいる可能性があります。時にはプラーク(血栓)と呼ばれる盛り上がりができる場合があります。図3「こうなると血管の内腔は狭くなり、血液が流れにくくなります。(狭窄)また、プラークの一部(血栓など)が血流に飛ばされて脳梗塞などの原因になることもあります。

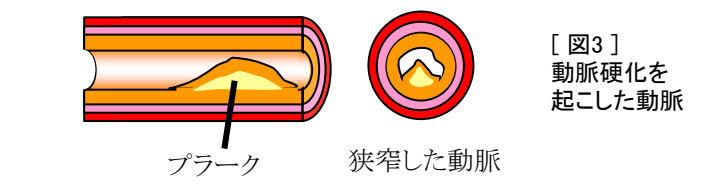
頸動脈は、心臓から頭へ向かう比較的大きな動脈です。左右の総頸動脈はそれぞれ途中で脳へ向かう内頸動脈と主に顔に向かう外頸動脈に分かれます。動脈超音波検査はこれら動脈を観察して動脈硬化の有無や程度を測定します。ただ、後部の椎骨動脈は細いため観察できません。「図1」



[図1]



[図2] 正常な動脈



[図3] 動脈硬化を起こした動脈

### 動脈硬化の予防と治療

動脈硬化の早期発見に頸動脈超音波検査が有効ですが、これだけでは十分ではなく、血液検査なども併せて行うことが大切です。また、先に記載したように生活習慣が大きく影響します。現在の生活を振り返り、生活改善による予防が第一となります。治療としては、生活習慣病の治療を行うとともにプラークに対しては血管内カテーテルによる除去や外科的手術なども行われています。(検査課 中村 則子)

# 特集 がんは検査で早期発見!

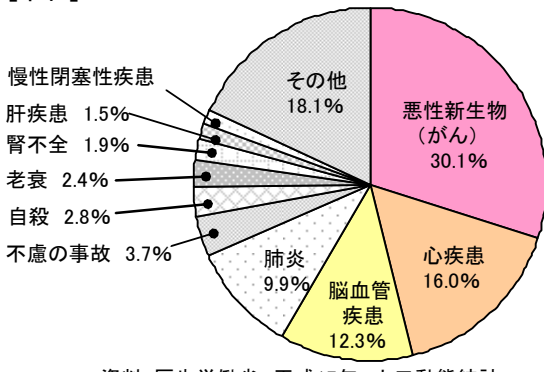
がんは日本人の死因の第1位を占める病気です。ここ数年、がんの診断や治療技術は進歩し、早期発見・早期治療で治癒率が向上しています。今回はがんの中でも死亡者数の多い肺がんと胃がんについて特集します。

## 《日本の現状》

1981年以降がんは脳血管疾患に代わり、日本人の死因のトップを占めています。心疾患は第2位、脳血管疾患は第3位となり、この上位3つが日本人の死因のおよそ6割を占めています。おおよそ4割は現在日本人の約3人に1人ががんによる死亡に占めています。がんは年齢化に伴い、男女とも高年齢に偏り、女性からみると、胃がんの割合は男性より高くなっています。一回で死亡する割合は、女性で1割、男性で1割弱です。

[図4]

日本人の死因順位(第10位まで)の死亡割合



資料:厚生労働省 平成17年 人口動態統計

## がん死亡者数トップの肺がん

肺がんの原因として最も影響が大きいといわれているのは喫煙です。特に1日40本以上タバコを吸う人は吸わない人に比べて約2倍も肺がんにかかる率が高くなるともいわれています。また、喫煙の開始年齢が早い方や喫煙期間が長い程そのリスクは高くなります。(喫煙係数60以上の人 \* 喫煙係数=タバコ1日の本数×年数)

肺がんの原因として最も影響が大きいといわれているのは喫煙です。特に1日40本以上タバコを吸う人は吸わない人に比べて約2倍も肺がんにかかる率が高くなるともいわれています。また、喫煙の開始年齢が早い方や喫煙期間が長い程そのリスクは高くなります。(喫煙係数60以上の人 \* 喫煙係数=タバコ1日の本数×年数)

## ●早期発見の必要性

進行すると治療が極めて困難な早期の発見が大切です。しかし、自覚症状としての咳や痰などは、とあまり気にとめない人が多く、早期発見することが難しいといわれています。そのため、健診など定期的に実施することが重要になります。

## ●CT検査が有効

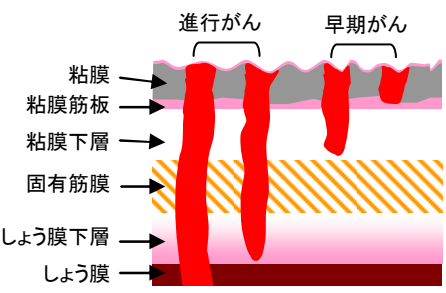
現在広く行われている検査はX線撮影(間接撮影)と喀痰検査を組み合わせた方法です。しかし、この方法で見逃されたがんの割合は30%程度であるとの報告もあり、早期発見・治療の成果が割と限られていることが事実です。そこで近年X線CTによる高精度のCT検査が普及してきて、精度の高い肺がん健診が可能になりました。断面像に撮影する肺を1cm間隔の微小な断面で見ることができ、今まで見過ごされた早期がんも発見することができ、胸部X線撮影に比べて10倍の被爆があることや検査時間も30秒程度と長く(胸部X線撮影写真も30秒程度)費用も多くかかりました。(放射線課 相田 徳弘)

## ●早期発見の必要性

胃がんは胃の粘膜から発生しますが、がんが粘膜にとどまる間はほとんど転移を起しません。粘膜下層までがんが達すると転移がおきますが、転移が認められる部分のほとんどが胃に接しているため手術により治癒します。(早期がん)しかし、がんが固有筋層に達したり、あるいはこれを超えて深くまで達するほど転移が激しくなり、手術してもがんがとったりきれなくなったり、思ったりも再発したりしてきます。(進行がん)

## ●胃部X線検査の役割

健康診断においては胃部X線検査(バリウム検査)が一般的です。バリウムを飲み、X線で撮影することにより、胃の形や大きさ、粘膜の状態(ポリープや腫瘍・がんなど)の異常な病変を見つけ出すことを目的として検査(スクリーニング)を行います。検査(スクリーニング)は、定期的な検査で早期発見を目的として行われます。胃の内視鏡は胃がんの詳細な診断に用いられます。(放射線課 野崎 玲子)



# 健診Q&A

## バリウム検査

検査内容についてお答えします。

**A Q**

なぜバリウムを飲むのですか？  
X線写真は、体の中を通るX線の強弱をフィルムに写します。骨や肺はその回りの組織（臓器、筋肉、脂肪など）とのX線の吸収差が大きいため、そのままでも写真に写ります。

なぜバリウムを飲むのですか？  
バリウムは、胃の粘膜全体に付着し、胃の膨らみや動きをレントゲンで撮影することができます。胃の膨らみや動きをレントゲンで撮影することができます。

**A Q**

発泡剤を飲むのはどうしてですか？  
発泡剤とは炭酸ガスを発生する顆粒剤です。通常胃は、縮んだ状態にあるため、発泡剤の炭酸ガスにより胃を風船のように膨らませ、胃の粘膜全体が見えるようになります。

**A Q**

飲酒や喫煙の影響はありますか？  
飲酒や喫煙は、胃の粘膜を刺激し、胃の動きや膨らみを妨げる可能性があります。検査の前日は、飲酒や喫煙を控えることが望ましいです。

動体のいる方向に動かすのはなぜですか？  
バリウムは、胃の粘膜全体に付着し、胃の動きや膨らみをレントゲンで撮影することができます。胃の動きや膨らみをレントゲンで撮影することができます。

線のは、回りの組織とのX線吸収が少なく、写真にほとんど写りません。バリウムは、胃の粘膜全体に付着し、胃の動きや膨らみをレントゲンで撮影することができます。

### 健康会館ニュース

#### 土曜日、日曜日の開診

当協会は、土曜日や日曜日にも健康診断を実施している日があります。平日は忙しくて健康診断が受けられない場合などにご利用ください。

#### 冬季ご受診のお勧め

例年、6～9月頃は混みあう日が多くご受診いただくお客様には、大変ご迷惑をおかけしております。そこで、12月～3月頃のご受診をお勧めします。冬場ということもあり予約状況に余裕があるため、比較的スムーズにご受診頂けます。ぜひご検討ください。

#### 永久会員制度のご紹介

当協会の一日人間ドックを、通算10回ご受診頂くと11回目以降は、人間ドック受診料の自己負担額が半額になります。

#### 35歳以上の女性は年に1回はマンモグラフィの受診を！



当協会のマンモグラフィ撮影はすべて女性スタッフが担当しております。乳がんは早期発見・診断・治療をすれば治るがんです。視触診(料金別途必要)と併せて実施すると、より効果的です。

#### オプション検査のご紹介

今回紙面でご紹介した検査の他にも当協会ではオプション検査を実施しております。詳しくはお問い合わせください。

- ★頸動脈超音波検査: 3,150円(要予約)
- ★ヘリカルCT: 10,500円(要予約)
- ★マンモグラフィ: 3,990円
- ★PSA検査(前立腺検査) 2,100円

※ 上記料金は消費税を含む金額です。

# 生活習慣見直すきっかけ作りに

ミ→バランスボールを使った様  
子。ナ。簡単。よ。なら。肩。こり。の。結。構。様  
。わ。ず。あ。い。あ。い。と。楽。し。い。雰。囲。気。で  
す。き。あ。い。あ。い。と。楽。し。い。雰。囲。気。で



当協会では、定期的に開催して  
スアツプセミナーを開催して  
おります。参加いただいた方  
から「年に数回ではなく月1  
回開催してほしい」という声  
もあり大変好評です。また、  
「今後はボールを使った運動  
をしていくこう思います」な  
ど、運動するきっかけ作りな  
ど、運動するきっかけ作りな  
です。方もいらっしやるよう  
と。これからは、始めようか  
とお考えの方、運動の味あ  
る方、いつもの運動も健康  
な方、という方も運動の味あ  
りませんか。一緒に楽しく汗を流  
し

# ヘルスアップセミナー

## ■ 平成19年度 ヘルスアップセミナーのご案内 ■

当協会にて下記の日程で実施しております。みなさまの参加を心よりお待ちしております。尚、定員になり次第締め切らせていただきます。

### もっと知りたい糖尿病！

血糖って何？血糖値が高いとどうなるの？そんな疑問を解決しながら糖尿病予防の秘訣についてお話しします。

[日時]  
12月 8日(土)

13時20分～15時30分  
(受付13時から)

[参加費]  
800円(テキスト代含む)

### リフレッシュセミナー

体を動かしたいけど時間がない……。家の中でできる簡単エクササイズをご紹介します。

[日時]  
★8月18日(土)  
「腰痛と仲良くつきあう方法」  
★10月13日(土)  
「バランスボールを使った体操」 ほか

13時20分～14時30分(受付13時から)

[参加費]  
500円(テキスト代含む)



また、当協会では13時より15分間の管理栄養士によるセミナー「えっ！あぶらってこんなに含まれているの？」を開催しております。食品や食事に含まれるあぶらの量を実際に見てみましょう。参加費は無料です。

お問い合わせ・申し込み (社)新潟県健康管理協会 ☎ 025-283-3939

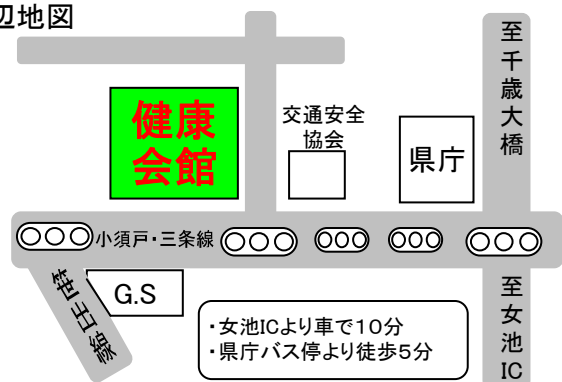


人間ドックの後の食事はちよっぴり健康を考えたメニューで日常の食事を取り返りましょう。今年の夏は平年より暑くなりそうだからか。暑さや睡眠不足のためにも食事や睡眠のきりきりとうって夏の当協会のお弁当は、旬の食材をとり入れた「夏のお弁当」の食事にしていただきます。お弁当は「体に良いものを食べる」ことにより、「楽しむ」ことが第一です。「夏の味覚をぜひごゆっくりお楽しみください。尚、このお弁当は検査のために食事を1食抜いていただきますので、通常の食事に設定していただき、健康増進課 真里子)

ドック健康弁当  
季節の食材を  
美味しく  
たっぷり  
食べよう

お問合せ先  
〒950-0965 新潟県新潟市中央区新光町11番地1  
(社)新潟県健康管理協会  
TEL 025-283-3939 (代) FAX 025-283-3974

### ・周辺地図



健康診断のお申し込みについて	健診普及部
検査結果の内容について	医事課
精密検査・再検査について	健康増進課
健康づくり関係について	メンタルヘルス課
メンタルヘルス関係について	

・女池ICより車で10分  
・県庁バス停より徒歩5分