

ふ・れあひ

2020
冬号

Human♥Communication

Vol.35

人と心に響き合う

清恵会グループ広報誌

FREE

ご自由に
お持ちください

特集

健診と検診と
人間ドックのおはなし

こころ・カラダ・暮らし

ポールウォーキング



 社会医療法人 清恵会

特集

健診と検診と

人間ドックのおはなし

新しい生活がスタートする春。企業や学校にとっては、健診のシーズンでもあります。もちろん会社員や学生以外の方にとっても、一年を健やかに元気に過ごすことができるよう、まずは心身の健康状態をチェックすることが大切です。ところで皆さんは、「健診」と「検診」の違いをご存じでしょうか？今回は、健康寿命を延ばすために健診と検診、そして人間ドックについてお話ししましょう。



平尾 美紀子
清恵会病院 健診部 医長

1999年、杏林大学医学部卒業、同病院第一外科入局。以後、東京通信病院第一外科、岡山大学病院第二外科、岡山医療センター外科、姫路市医師会メディカルセンター等勤務。2018年、清恵会病院入職。

日本外科学会専門医
検診マンモグラフィー読影認定医
人間ドック学会認定医/日本医師会認定産業医

健診と検診は、 どう違うの？

健康がどうか——

「健診」とは、健康診断の略称です。今、健康と思われる人を対象に、医師や医療専門職が医療機器などを用いて身体機能の状態を診断します。つまり、本来に健康かどうか、どのくらい健康なのかを調べる検査という言い方ができるかもしれません。

健診を受ける目的は、自分の体の状態を正しく知り、その結果を生かすこと。健康であれば、それを維持・増進するように努めます。もし病気や病気の危険因子が見つければ、それを改善・治療するために病院で治療をしたり、生活習慣を見直したりすることが必要です。

医学的には、健康診断は二次予防に当たり、病気の早期発見・早期治療を目的としています。企業や学校では健康診断を行うことが法的に義務付けられています。



＜主な健康診断の種類＞

◆一般健診

労働安全衛生法により、企業などに義務付けられている健康診断です。大きくは、雇用時の健診と毎年1回の定期健診があります。

◆特定健診

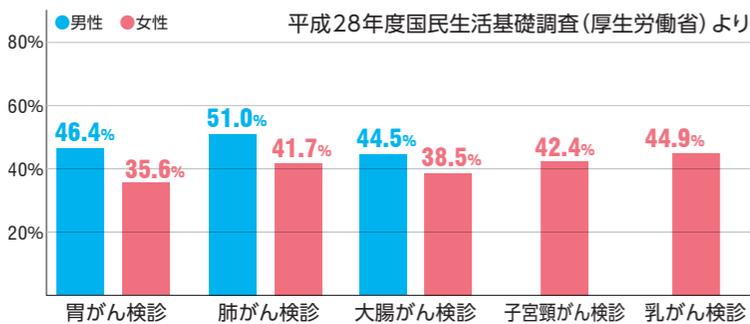
日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断です。40歳から74歳までの医療保険加入者が対象です。

病気がどうか——

「検診」とは、ある特定の病気にかかっているかを調べる検査です。主な検診はがん検診で、国が推奨しているのは胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ検査）の5つです。

がんは「日本人の国民病」ともいわれ、現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。男女とも死亡原因の第1位であり、その数は年間30万人以上。であるにもかかわらず、がん検診の

受診率は低いのが現状です。2016（平成28）年に実施された「国民生活基礎調査」によると、男性は、胃がん・肺がん・大腸がん検診の受診率が4〜5割程度。女性の受診率が3〜4割程度。特に子宮頸がん検診、乳がん検診の受診率が低いようです。検査は、病気を100%発見できるとは限りませんが、受診しなければ早期発見は望みません。



※胃がん、肺がん、乳がん、大腸がんは40歳以上、子宮頸がんは20歳以上を対象。
※子宮頸がん検診と乳がん検診は、「2年に1度」の受診が推奨されているため、平成27年と平成28年の検診受診者数の合計に基づく検診受診率です。

健康寿命を延ばすために

2018(平成30)年、日本人の平均寿命は男性が81・25歳、女性が87・32歳で、ともに過去最高を更新しました。超高齢化社会は課題も多くありますが、長生き自体は喜ばしいことです。

皆さんは「健康寿命」という言葉聞いたことがあるでしょうか。そう、平均寿命のうち、心身ともに健康で活動的に生活できる期間のこと。WHO(世界保健機関)が提唱した新しい概念であり、QOL(quality of life)という考え方に根ざしています。クオリティ・オブ・ライフとは、生活の質、生命の質、人生の質などと訳され、身体だけではなく精神面や社会性を含めた充実度や満足度を指します。人生100年時代といわれる今、健康寿命を延ばして、より良く自分らしく生きることは、すべての人の願うべきことでしょうか。そのためには、病気やけがを予防するところがいまが重要です。

健診と人間ドック何が違うの？

人間ドックとは――

船が点検や修繕を行うために入る専用施設をドックといい、そこから転じて「人間ドック」と呼ばれます。1954(昭和29)年、国立東京第一病院で最初の人間ドックが開設されて以来、全国の医療機関に広く普及したようです。

病気の早期発見・早期治療および予防と健康指導を目的に、短期間で集中して行う全身の総合的な検査です。何らかの症状を自覚して受ける場合もありますが、多くは健康診断と同じように健康体で受診します。人も、人生という長い航海の間には、目に見えないダメージを負っている場合があるからです。以前は1週間程度の入院を必要としましたが、最近では1、2泊の短期入院か日帰りが主流になっています。

法律で義務付けられている健康診断とは異なり、人間ドックは

任意の検査です。そのため健康保険は適用されませんが、会社員や学生ではない人も気軽に受診することができます。宿泊型から日帰り型まで、タイプも費用もさまざまです。検査の範囲は幅広く、健康診断の基本的な内容と各種がん検診を組み合わせたことも可能。検査項目を自由に選べるオーダーメイドの検査といえるでしょう。

人間ドックと健康診断の違い

	人間ドック	健康診断
特徴	任意で受診する。会社員や学生でも受けられる。	法律で企業や学校などに義務付けられている。個人でも受診できる。
検査項目の数	多い	少ない
費用(目安)	4~10万円以上	1~3万円程度

脳などの専門ドックも――

単体の臓器や器官などを集中的に検査する「専門人間ドック」もあります。特に脳ドックは近年、多くの医療機関が開設しています。たとえば脳梗塞やくも膜下出血といった脳血管障害(脳卒中)は、ある日突然に生命を奪うこともあるため、血管の詰まりといった危険因子を早期に発見することが極めて重要です。左記のような兆候を感じたら直ちに病院へ行く必要がありますが、このような自覚症状がない場合も多いので、ドックによる検査が有効です。

脳卒中の主な兆候

- 片方の手足や顔の半分がマヒやしびれを感じる。
- 片方の目が見えない、物が二重に見える、視野が欠ける。
- ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない。
- 体がふらつく、立てない、歩けない。
- 反応が鈍い、一時的に意識を失う。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。

Smart Life Project で健康寿命をのばしましょう。

スマート・ライフ・プロジェクトとは、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンにした国民運動です。

みんなが人生の最後まで、元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心とした具体的なアクションと、健診・検診の受診を呼びかけています。

推奨するアクションの一例



毎日10分の運動をプラス

例えば通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。いつものエレベーターを階段に。



1日あと70gの野菜をプラス

日本人は1日250gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。



禁煙でタバコの煙をマイナス

タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



健診・検診で定期的な健康チェック

早期には、自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

引用：「健康寿命をのばそう! Smart Life Project」(厚生労働省) ホームページ

清恵会病院の健診・検診・人間ドック

医療機関ならではのメリットがあります

大阪南部地区の中核病院として、常に地域医療の充実を目指す清恵会病院では、健康診断、各種がん検診、人間ドック、脳ドックを実施しています。

その特長は、清恵会という医療機関が行っているということです。検査は“受けっぱなし”では意味がな



く、検査結果を病気の予防や治療、生活習慣の改善に生かすことが大切です。その点、各種の診療科があり、各科の専門医が揃っている当院であれば、検査結果によってはスムーズに診療へ移行することができます。院内で情報を共有し、チーム医療で対応することが可能です。“検査”と“その後”が直結していることは、受診する方にとって大きな利点となります。

2020年4月1日、「清恵会健診センター」がOPEN

- 総面積約1000㎡という広さを誇る、健康診断・人間ドック専用の新施設を当院8階に開設します。
- 診療エリアとは一線を画す専用フロアのため、外来患者さまとの混在や接触がありません。
- ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で、安心・快適に検査を受けていただくことができます。
- ほとんどの検査がセンター内で完結するため、移動や待ち時間が今までよりも短縮され、スムーズです。
- 女性専用スペースを設置してプライバシーに配慮しています。



健康診断

- 事業主の方へ
健診のお申し込み・お問い合わせは、清恵会病院の健診部へお気軽にお電話ください。
- 従業員の方へ
お勤めの会社へお尋ねください。パートやアルバイトの方も確認してみましょう。

特定健診

- 堺市国民健康保険にご加入の方
堺市から受診券と案内が送付されます。
- 堺市国民健康保険以外の健康保険にご加入の方
お手持ちの健康保険証をご確認の上、医療保険者にお尋ねください。

がん検診

清恵会病院は、堺市の各種がん検診の実施機関です。

- 実施しているがん検診
胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診
- 検診を受けるには
住民票のある市区町村の役所の窓口へ問い合わせるか、ホームページをご覧ください。
堺市民の方は当院へお気軽にお電話ください。



当院では、乳がん検診(マンモグラフィ検査)は女性技師が担当します。

人間ドック

予約制。月～土曜日の午前中に実施。基本コースと豊富なオプション検査をご用意しています。
※詳しくは14ページもご覧ください。

脳ドック

予約制。月・金・土曜日の午前中(約1～1.5時間)に実施。
検査項目が異なる3コースをご用意しています。

健診・検診・人間ドックのお申し込み・お問い合わせ

☎072-223-8199(代) 清恵会病院 健診部まで(日曜・祝日を除く午後1時～5時)

医心

第三十四回

医の最前線から

伝心



高山 和士
清恵会病院 整形外科 副部長補佐、
脊椎脊髄センター 副センター長

2001年、大阪市立大学医学部卒業、大阪府立大学整形外科入局。国立大阪病院、大阪市立十三市民病院勤務を経て、大阪市立大学大学院医学研究科整形外科学教室入学。博士号取得後、我汝会えいわ病院、大阪府済生会中津病院勤務を経て、2011年より現職。

日本整形外科学会専門医、脊椎脊髄外科専門医、日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会認定指導医、医学博士

チーム清恵会で満足度の高い医療を目指す

患者さまにとって
ベストな治療を

脊椎脊髄（せきついせきずい）外科を専門として、痛みやしびれ、筋力低下など、さまざまな症状から日常生活動作が困難になり困っている患者さまを診療しています。病歴や病状を詳しく聞いて診察し、必要な検査を行うことで、原因は何なのかを診断します。整形外科で診る病



[North American Spine Society Summer Meeting]
にて講演発表(2019年8月、ハワイ)

の多くは加齢に伴って起こる良性のものですが、診断が遅れると治療期間が長引いたり、重篤な後遺症が残ったり、生命に関わる場合もあるため、早期に正確に診断することが重要です。ただし、正確な診断結果を得ても治療方法が一つであることは少なく、多くの選択肢の中から患者さまの状態や生活環境に応じてベストな治療を行えるよう努めています。

そのためにも、日々の診療で気づいたことや問題点について検討を重ね、国内外で毎年5回以上の学会発表を行っており、他の病院の先生方とともに勉強し、親睦を深める機会を大切にしています。

来てよかったと思える病院に

つらい症状で困っていたり、病気で不安を抱えている患者さまが、清恵会病院に来てよかったと

感じていただけるような診療を続けていきたいと思っています。一人の医師ができることは限られているかもしれませんが、当院の玄関に患者さまを迎え入れた瞬間から、清恵会グループ全職員が連携し、ワンチームとなって、より安全で確実な、満足度の高い医療を提供できるよう頑張っています。これからもチームワークとコミュニケーションを大切に、スタッフ一丸となってより良い病院を目指します。

休日は清恵会の クラブ活動に参加

休日は、清恵会の職員が中心となって活動しているバスケットボール部や、大阪市立大学整形外科の野球部に参加して、運動不足の解消と気分転換を図っています。それ以外は、家でずっと寝ていますね。

ナース・フェイス Nurse Face

私の看護、私の思い



「その人らしさ」をめざす看護

看護師として働くうちに私は、「患者さんがどのような状況であっても、その人らしく生きていけるようにサポートし、また、その人らしさを生かすような看護をしたい」と思うようになりました。患者さんやご家族と接するときは、常に相手の立場に立って物事を考え行動するよう心掛け、日々看護を行ってきたつもりです。

そんな毎日の中で、長い間病気と向き合い入院を繰り返す患者さんが増え、住み慣れた自宅へ帰りたいと希望しながらも、いろいろな事情で在宅復帰がかなわなかった患者さんを多く見てきました。さまざまな慢性疾患を抱える患者さんとの出会いの中でも、私は呼吸器疾患の患者さんをサポートしたいと考え、慢性呼吸器疾患の看護を専門とすることにしました。

呼吸器疾患の患者さんは「呼吸が苦しい」「息がでやまない」といった不安な状態を保ちつつ、生涯にわたって病気とともに暮らしていかなければなりません。だからこそ、病気のために今まで生活をすべて諦めるのではなく、病気と折り合いをつけて自分らしく生き



中岡 真実
清恵会病院 7B病棟 副主任
慢性呼吸器疾患看護認定看護師

ていけるよう、患者さんと一緒に妥協点を見い出し、少しでも支えとなれるよう関わっていきたいと思っています。

病棟では呼吸法や在宅酸素機器の取り扱いなど、呼吸ケアに関する業務も行っています。看護師だけでなく、医師をはじめとする他の職種とも密に連携を図りながら、いろいろな面で患者さんやご家族をサポートするよう働きかけています。

今後も慢性呼吸器疾患看護認定看護師として、患者さんやご家族の悩みや不安な気持ちに寄り添いながら、その人らしい人生を送ることができるよう支援していくつもりです。

ポールウォーキング

清恵会三宝病院 介護事業部 理学療法士 上甲 博之

皆さんはポールウォーキングをご存じでしょうか。ポールを持って歩くだけで手軽に全身運動が行える健康法です。最近は公園などでもポールを持って歩いている方が増えているようです。

ポールウォーキングは、**ポールのつき方で身体への負荷が変化**します。ポールを地面に対して垂直につくと膝や腰への負担が軽減するため、楽な歩き方ができます。また、ポールを地面に対して斜め後方につくと前に進む力が大きくなります。腕の振りも大きくなり、全身運動として効果の高い歩き方ができます。

初めての方や足腰に不安を感じる方は、腕を軽く交互に振りながら、ポールを地面に対して垂直につく方法がおすすめです。あまり気にせずに踏み込んだ足と反対の手で持っているポールを体の前でつく動作の繰り返しになります。この方法は、転倒予防やリハビリでも用いられています。

慣れてきたら、腕を大きく振ってポールを斜め後方について歩いてみましょう。体もしっかりと伸びて普段の歩き方に近くなると、無理なく続けていけると思います。

ポールウォーキングの基本ポイント



地域医療ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う 医院・クリニックをご紹介します。

幅広い診療から予防医療まで しんとうクリニック

堺市堺区三宝町2-131-5
シャーマゾンルアナ1F
☎072-247-7847

- 診療科目／内科、消化器内科、外科
- 診療時間／9:00～12:00、16:00～19:00
- 休診日／水・土の午後、日曜、祝日
- 開院年／2017年
- ホームページ／<http://www.shinto-clinic.com>



町のかかりつけ医として

当院では幅広い疾患に対応するため、上部内視鏡、腹部超音波、CTなどの検査機器を充実させています。また、肩こりや腰痛などの慢性疼痛に対しては、ハイドロリリース術（筋膜リリース）という治療法で痛みの緩和を目指します。検査では異常が見当たらない体調不良などには、漢方による治療なども積極的に取り入れています。

「なんとなく調子がよくない」や「転んでケガをした」などの比較的軽い症状から、「入院や手術が必要な病気」まで対応できる町のかかりつけ医として、患者さんの気持ちに寄り添い、適切な治療をご提供するよう努めています。

苦痛を取り除くために

院長である私は医師になって約18年、外科医として基幹病院や大学病院でさまざまな疾患を診療してきました。その経験から今、思うのは、「患者さんから苦痛を取り除くこと」が一番大切だということ。苦痛を取り除き、

毎日を心良く生活していただけるよう力を尽くしたいと考えています。

これからの医療は、いかに健康で長生きできるか、いかに健康寿命を延ばせるか、になると思っています。そのためには病気の予防を第一とし、早期発見・早期治療を、患者さんのQOL（生活の質）の向上を目指していきます。

清恵会病院とのかかわり

当院では解決が難しい治療や検査については、地域の中核病院である清恵会病院へ積極的に紹介し、連携しています。患者さんに安心してもらえることが最も重要と考えています。



院長の神藤 理先生

准看護学科40期生 戴帽式

清恵会医療専門学院

令和元年11月8日(金)、清恵会医療専門学院の准看護学科40期生の戴帽式が厳かに挙行されました。白衣姿の戴帽生(1年生)38名は、看護という専門職を表すナースキャップと、ナイチンゲールからの灯火をいただき、看護の道を歩む決意をナイチンゲール誓詞に込めて唱和し、キャンドルサービスを行いました。

入学して戴帽式を迎えるまで、人の優しさや仲間の大切さ、協調性などを学び、来賓の方々や講師の先生方、そして日々の生活を支えてくれる家族が見守る中、感謝の気持ちを伝え、一人一人が決意を新たにしました。

38名はこれから、看護の責任の重さを自覚し、他人の思いや価値観を尊重して、誠実に医療と、生命と向き合っていきます。そして、これからも支えてくださる方々への感謝の気持ちを忘れず、日々努力を積み重ね、看護師になるという目標に向かって進んでいきます。

今後の成長を見守っていただけますようお願いいたします。



戴帽式を終えた学生の言葉

「相手の気持ちを考え、思いやる心を忘れません」

「キャンドルの揺れ動く灯火は患者さまであり、看護の心です。消えないように手を添え、寄り添います」

「誠実に日々を振り返り、成長していきます」



大阪を中心に活動するプロレス団体「道頓堀プロレス」の試合。目の前で繰り広げられる技の応酬に、立ち上がって応援する患者さまも!

2019年11月1日、清恵会三宝病院は開院15周年を迎えることができました。その感謝の気持ちを地域の皆様伝えるため、去る11月9日に15周年記念行事を開催しました。会場は病院駐車場と院内フロア、当日は天候にも恵まれ、爽やかな秋空の下での「道頓堀プロレス」による三宝スペシャルマッチ、「みまもりあいプロジェクト」アプリを活用したかくれんぼスタンプラリー、参加無料の健康チェックや健康講習会、マジックショーなどたくさんのお客様のイベントを行い、大盛況のうちに幕を閉じました。



プロレスラーの皆さんが各病棟を慰問。一緒に技の練習などをしながら体を動かしました。



みまもりあいプロジェクト
<http://mimamoriai.net/>

「みまもりあいプロジェクト」のアプリを使った、かくれんぼスタンプラリー! プロレスラーや師長、技士長を探して病院内をウロウロ、地域の皆様と楽しく触れ合いました。



地域活性化の一助となれば、との思いを込めた催しでしたが、皆様と楽しい一日を過ごして、私たちもたくさん元気を頂きました。ありがとうございます。これからも職員一同、力を合わせて、健康で安心できる地域づくりに努めてまいります。



病院スタッフと気軽に相談していただきながら、動体視力や血管測定などの健康チェックを行いました。

皆様の健康を願い続けて15年

清恵会三宝病院



人間ドックに新コースを設定

基本コース **37,000円** (税別)

- | | |
|-------------|----------|
| ● 医師診察・結果説明 | ● 問診 |
| ● 身体測定 | ● 眼科検査 |
| ● 検便 | ● 心電図 |
| ● 聴力検査 | ● 血液検査 |
| ● 腹部超音波検査 | ● 胃検査 |
| | ● 検尿 |
| | ● 肺機能検査 |
| | ● 胸部X線検査 |

(月～土曜日の午前中 ※祝日は休診)

基本コースに加えて、さらに詳しい検査をご要望の場合は、多種多様なオプション検査(有料)をご用意しています。詳しくは清恵会病院 健診部へお気軽にお尋ねください。

(保険適用外)

この春、健康診断・人間ドック専用の新しい施設が清恵会病院の8階に誕生します。総面積約1000㎡という広々としたスペース、ゆとりある空間レイアウト、重厚なインテリアデザイン……。ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で快適に検査を受けていただける、ひとクラス上の健診センターを追求しました。健診を受ける方と外来患者さまとの混在や接触を避けるため、診療エリアとは一線を画した専用フロアです。ほとんどの検査がセンター内で完結するため、移動や待ち時間が比

較的少なく、受付から会計までスムーズに受診していただけます。すべての人に安心・快適な検査を一人でも多くの女性に定期的に検査を受けていただけるよう、安心できる環境を整えました。女性の方にリラックスして検査を受けていただくために、女性専用スペースを設置してプライベートに配慮しています。スタッフ一同、老若男女すべての人に安心して快適な健診センターを目指してまいります。ぜひ、お気軽にご利用ください。

Topics

2020年4月1日「清恵会健診センター」がオープンします



新住所 〒590-0024 大阪府堺市堺区向陵中町6丁4番10号
TEL : 072-257-3131 (代表)
 〈無料駐車場完備〉



Topics

新しくなった「清恵会向陵クリニック」をご紹介します。

向陵クリニックは、昭和50年12月に開設された清恵会病院第1分院(人工腎センター)を前身としてスタートし、平成16年12月から通院人工透析専門クリニックとして診療を行ってきました。そしてこのたび、施設の老朽化に伴い、令和元年9月1日に旧三国丘クリニック跡地へ移転。リニューアルオープンし、診療を開始しました。

清潔感あふれる院内、明るく広々とした透析室、経験豊富な医師・看護師・臨床工学技士

を中心としたチーム医療で、血液透析を受けられる患者さま一人一人に寄り添う診療・看護を実践しています。今後も、一層充実した診療および療養環境を整え地域医療に貢献するよう、また皆さまにより信頼されるクリニックを目指して、職員一同、決意も新たに頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

清恵会グループのご紹介

法人本部

清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0064
堺市堺区南安井町1丁目1番1号

☎ 072-223-8199(代)



清恵会訪問看護ステーション

訪問看護・訪問リハビリテーション

〒590-0065
堺市堺区永代町2丁目3番9号

☎ 072-232-6074

清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024
堺市堺区向陵中町6丁目4番10号

☎ 072-257-3131

清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903
堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

☎ 072-226-8131(代)

さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

〒590-0903
堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

清恵会三宝病院
介護事業部

☎ 072-225-0066

清恵会医療専門学校

看護師・准看護師養成校

〒591-8031
堺市北区百舌鳥梅北町2丁目83番地

☎ 072-259-3901

清恵会第二医療専門学校

理学療法士・診療放射線技師養成校

〒590-0026
堺市堺区向陵西町4丁目5番9号

☎ 072-222-6226



50th
Anniversary

清恵会病院は2020年7月に
50周年を迎えます。

これからも地域医療に貢献し、
さらに堺市民の皆様信頼される病院を目指して
一層努力してまいります。

