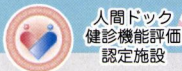




健康管理センター便り



発行：荘内地区健康管理センター 住所：山形県鶴岡市馬場町1-45
TEL：0235-22-6445 FAX：0235-25-2216



E-mail: kenshin@tsuruoka-med.jp

センター教育委員会主催
職員研修会
(平成30年9月5日)

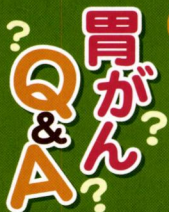
胃がん予防の最前線 ～慢性胃炎との関連について～

当センターでは平成29年度より、胃エックス線検査で胃炎がある時、「慢性胃炎」と通知しています。今回、検査結果と胃がん発生との関連についてなど、石田内科医院の石田博先生をお招きし、ご講演いただきました。日頃、皆様に説明している内容ですが、最新の情報と画像を見ながらの詳しいお話により理解が深まり、検診の重要性を痛感した研修会となりました。



石田内科医院
石田 博先生

- ☑ ピロリ菌感染が胃がんの大きな原因である
- ☑ 胃炎が進むほど胃がんになりやすい→早期に除菌治療することが大切
- ☑ 除菌治療によって胃がんのリスク(危険度)が低下する
※ただし完璧には抑制できないため、除菌後も検診を受けることが大切
- ☑ 高齢者ではピロリ菌が陰性でも、高度な胃炎があることがあり、むしろ危険度が高い



Q1

胃がんが多い家系の原因は遺伝？

胃がんは遺伝よりピロリ菌感染や喫煙などの生活習慣が関連しているとされています。

Q2

ピロリ菌はどこから感染する？

ピロリ菌が混じった生水や唾液などを口にすることで感染します。



当センターではピロリ菌感染と胃の萎縮(老化)を調べる「胃の健康度診断」を胃がん検診のオプション検査として実施しています。

健康管理センター 専任医師のご紹介

健康管理センターには、3人の専任医師がいます。先月から連載しており、今回2回目となります。健康診断時の内科診察のほか、エックス線や腹部超音波検査などの画像の診断を行っています。また、より精度の高い健康診断になるよう意見をいただいています。



北楯 優隆

専門 放射線診断 IVR(画像下治療)

前任の所属病院 金沢医科大学 放射線科

●健康診断について

放射線診断専門医として、病気の早期発見を目指しております。内科診察ではいつも笑顔で対応するように心掛け、受診者の皆さんが受けて良かったと思えるような健診となるように努力致します。疑問や相談がありましたらお気軽にお声掛けください。

オフィスで 肩こり予防・解消エクササイズ

肩こりは多くの方が悩まされている症状だと思います。同じ姿勢や過度の緊張、ストレス、筋肉疲労などによって肩甲骨を包み込む筋肉や首を支える筋肉が緊張します。放っておくと姿勢が悪くなったり、けがにつながったりします。肩や首の筋肉に疲労物質がたまり、筋肉が硬くこわばって痛みが生じます。ストレッチやエクササイズで筋肉をほぐし、血行を良くすることが肩こり改善に効果的です。

エクササイズ①



- ① 右手で左の肩を力を入れて押さえる
- ② ①のまま左肩を上げ、ストンと落とす
- ③ 反対側も同様に行う
※ 左右10回ずつ行いましょう。

エクササイズ②



手を肩にあて、ひじを大きく10回まわす。



平成30年度 荘内地区 健康管理センター講演会

去る11月10日(土)、鶴岡地区医師会館において荘内地区健康管理センター講演会が開催されました。

第1部

『がん検診を受けていますか。～早期発見・早期治療のすすめ～』
保健師 伊藤陽子

がん検診は症状が無い状態で早期に見つけることが目的であると痛感できました。ご自身だけでなくご家族のためにもみなさん定期的に受診してくださいね。

第2部

『骨と筋肉を鍛えて健康寿命を延ばそう!』

宝田整形外科クリニック院長 阿部周市先生

健康寿命と平均寿命の差を縮め“ピンピンコロリ”を実現したいと思いました。「骨は若さの門番!!」です。日常生活の中で体力づくりに努め骨と筋肉を鍛えていきましょう!



今後もお役に立つ講演会を計画しますのでぜひご参加ください!!



日本人間ドック学会で発表してきました

8月30日・31日新潟市の朱鷺メッセにおいて日本人間ドック学会学術大会に参加し、情報交換をしてきました。

また、看護師の長谷川恵が「健診における看護師業務の業務改善を試みて～健診結果処理期間の短縮について～」を発表しました。日頃行っている既往歴・問診の確認業務を改善するための取組みとその結果について報告してきました。



健康管理センターは人間ドック学会認定施設です

インフルエンザの季節です

毎年秋から冬にかけて、風邪やインフルエンザの流行シーズンです。

このような症状の方は健診日の変更をお願いします。

別日程についてはご相談ください。



「かからない」「うつさない」
風邪・インフルエンザ 予防のポイント



十分な睡眠とバランスのよい食事でウイルスに負けない免疫力をつけましょう!!