



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

がん検診を受けよう



早期発見がカギ!

肺がん検診

肺がんはがんの中でも亡くなる方が多いがんです。肺がんは進行しないと自覚症状がほとんどなく気づきにくいうえ、他のがんと比べて転移しやすいためと言われています。そのため、**できるだけ早期に発見することが非常に重要です。**

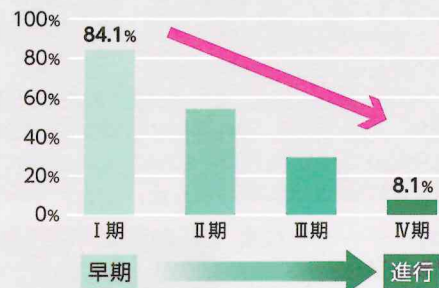
がんは進行の程度でI~IV期に分けられます。I期は早期がんで、ほとんど症状がありません。IV期はがんがかなり進行し、転移もしています。がんの治療効果をみる「5年生存率(治療後5年間生きていくかどうか)」では、I期で治療すると約85%の方は存命ですが、進行すればするほど生存率が下がり、**IV期はI期の約10分の1**まで下がります。

肺がんの治療は大きく進歩しているため、早期発見できれば根治も可能になってきました。症状がなくても精密検査になったら、必ず受診して、できるだけ早い段階で発見することが大切です。

がんが原因で亡くなる部位別順位(2022年)

	1位	2位	3位
男女計	肺	大腸	胃
男性	肺	大腸	胃
女性	大腸	肺	すい臓

肺がんになった方の5年生存率



早期肺がんの発見に役立つ!

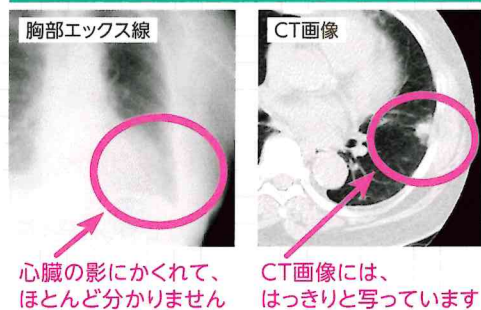
CT肺がん検診



通常の定期健康診断で行う「胸部エックス線検査」は、国で肺がんの死亡率を下げる有効性が認められている検査です。しかし、小さいがんや淡くうつるタイプのがんは見つけにくいことがあります。また、気管支や心臓などの影に隠れていると見つけることが困難です。

CT検査はその点、体を輪切りにした断面でみるので、他の臓器と重なることはありません。また、とても小さいしこりを発見することができるので、症状がでない早期の肺がんを見つかるのにとっても有効です。

同じ方の胸部エックス線とCT画像



こんな方におすすめ!



- ✓ タバコを吸う方
→吸わない人に比べて男性は4倍、女性は3倍肺がんになりやすい!
- ✓ 受動喫煙の心配がある方
- ✓ 血縁に肺がんの人がいる方
- ✓ 40歳以上の方
→肺がんになる人は40歳代から増えます

当センターのCT肺がん検査



少ない放射線量で肺がんを見つけるのに特化した低線量CTです

料金 **11,000円** (税込)

事前にご予約いただくか、当日の受付でお申し込みが可能です
(※胸部エックス線検査の受診が必須です)

肝機能検査ってどんな検査？

肝臓は体の化学工場です。栄養素の貯蔵や加工、アルコールや薬の分解・解毒など、体にとって重要な役割を担っています。肝機能の状態を調べる血液検査の項目のなかで、特に健康診断で調べているAST、ALT、γ-GTに注目してみましょう。



AST、ALT、γ-GTとは？

肝臓の細胞と胆管で作られる酵素で、肝臓の細胞が壊れると血液中に流れ出て増えるため、血液中の量から肝臓の状態を調べることができます。
※これらの検査結果を総合的にみることで、異常を見つける手がかりにします。

AST

肝臓の他に心臓や骨格筋など、体のさまざまな場所にある酵素です。ASTが高い場合、薬剤性肝障害、肝硬変、肝がんなど、肝臓の病気の他、心筋梗塞、筋肉の炎症などでも高くなる場合があります。

ALT

肝臓の細胞に多く含まれる酵素です。ALTが高い場合、肝臓がダメージを受けている可能性があり、脂肪肝、ウイルス性肝炎、慢性肝炎などが疑われます。

γ-GT

肝臓内の胆管で作られる酵素です。アルコールを大量に摂取すると血液中の量が増えます。γ-GTが高い場合、アルコール性肝障害、脂肪肝などが疑われます。

03 手間をかけずにできる健康レシピ

レンジで簡単2品作れる!

鶏蒸し&春キャベツ

野菜が甘く美味しい季節になりました！
良質なたんぱく質と一緒に、食物繊維が豊富な野菜をたくさん食べることで、筋肉の維持、代謝の改善、腸内環境の改善などに効果があるといわれています。忙しい毎日の中で、簡単に作れてボリュームたっぷりのレシピをご紹介します。

材料(1人前)

- ・鶏胸肉……………1/2枚
又は 豚ロース
 - ・ねぎ……………1本
 - ・しめじ……………1/2
 - ・人参……………1/8本
 - ・キャベツ……………1/8玉
- 【調味料】
- ・料理酒……………大さじ2
 - ・ポン酢……………お好みで



point 春キャベツやねぎには、ビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。鶏肉や、豚肉に含まれる脂と一緒に食べることで、疲労回復、血液循環機能などに役立つ栄養素の消化吸収が促進されます。

作り方

- 1 鶏肉はフォークで数カ所に刺し、料理酒大2杯で軽くもみます。
※豚肉を使用する場合は、酒の量は大1杯、塩コショウをふりましょう。
- 2 ネギはぶつ切り、人参は薄切り、しめじは軽くほぐします。鶏肉(豚肉)の上に乗せて、全体にラップをします。
- 3 別のお皿に入れたキャベツは、根元部分に横に切り込みを数カ所入れ、全体にラップをします。
- 4 2つのお皿を一緒に電子レンジに入れます。600Wで10分で設定し、加熱します。
- 5 鶏肉(豚肉)はポン酢などお好みの調味料で食べましょう。キャベツは味付けなしで食べるのがおすすめです。



(監修：管理栄養士 足達)



肉を蒸した時に出る蒸し汁は、スープの素などに入れると、コクが出て美味しいです!

詳しい作り方はインスタで公開中!



人間ドック 協会けんぽ健診
定期健診(午前)

お申し込みについて

以下の時期は大変混み合います。混雑時期に受診をご希望の方は2ヶ月以上前にお申し込みをお願いいたします。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
混雑予想		混	混	混		混
月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
混雑予想	混	混				

①お申し込みのタイミングによってはご希望に添えない場合がございます。余裕を持ったご確認をお願いいたします。

早朝健診、定期健診(午後)はホームページで空き状況を毎週更新しております。

市内地区健康管理センター ☎ と検索

健康管理センター発表会

令和5年度より、研究発表会から健康管理センター発表会に名称変更しました。各課の業務内容や改善に向けた取り組み等の紹介があり、有意義な会となりました。これからも健診センターとして研鑽を積んでいきます。



新入職員紹介



4月から一緒に頑張っています。