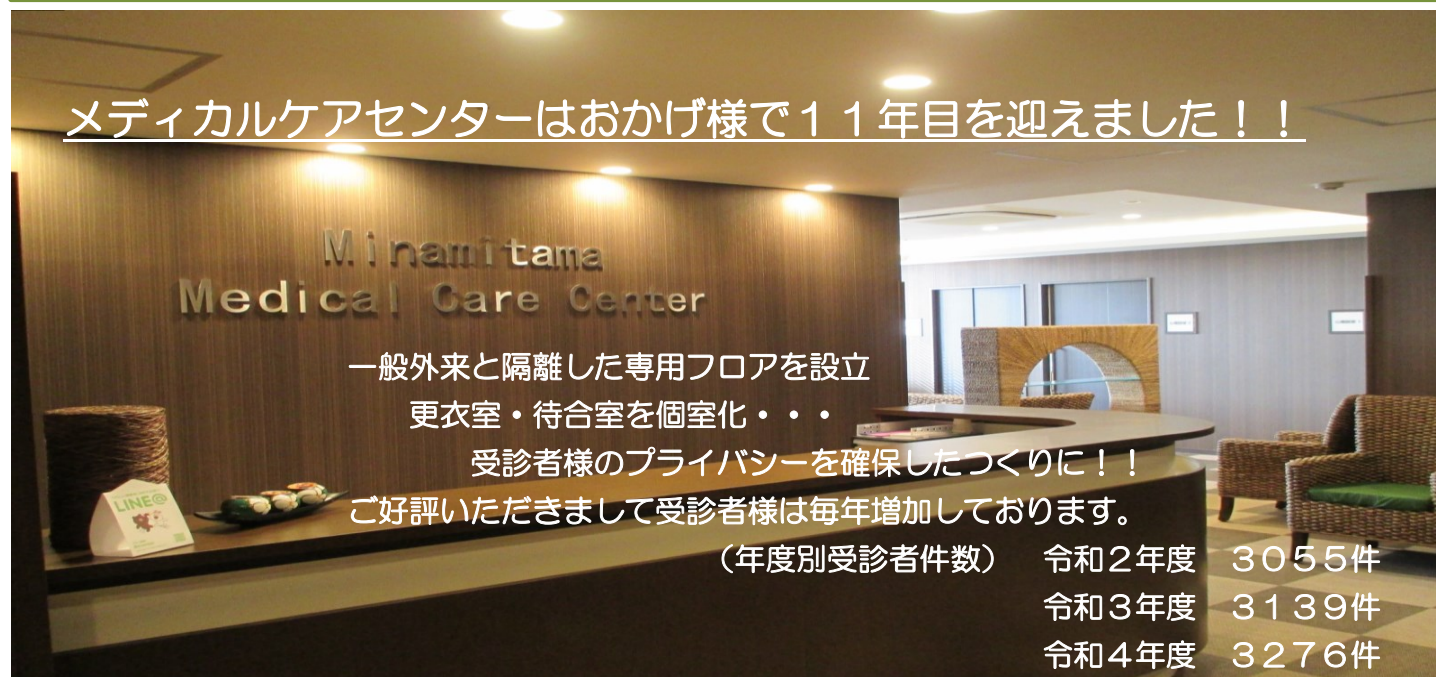


特定健康診査の受診券で人間ドックの助成が受けられます！！
人間ドックセンター

メディカルケアセンターはおかげ様で11年目を迎えました！！



一般外来と隔離した専用フロアを設立
更衣室・待合室を個室化・・・
受診者様のプライバシーを確保したつくりにより！！
ご好評いただきまして受診者様は毎年増加しております。

(年度別受診者件数)	令和2年度	3055件
	令和3年度	3139件
	令和4年度	3276件

昨年度(R4.6.1～R5.1.31)行われた八王子市特定健康診査の受診券を利用した人間ドックが多くの方々に反響をいただきまして、令和5年度も実施することが決定いたしました。

特定健診では実施されない、肺機能の検査や腹部超音波の検査、視力・聴力検査などが通常項目で実施可能です。

また、胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診も別途にお申込み頂く必要はなく、胃透視検査や胃力メラ（別途追加料金）の検査、検便による便潜血検査（1回法）、胸部のレントゲンが実施されます。

Q. 助成金の違いはあるの？

A. 年齢によって違います！！

年度末年齢が40～64歳： ¥8,000
年度末年齢が65歳以上： ¥10,000

当院の場合、基本コース（日帰り人間ドック）は税込み¥38,500ですが、それぞれ上記の金額分個人負担が助成されます。

当院では、中々お時間の取れない方でも受診できるよう午前半日の人間ドックを実施しております。

また、左記のオプション検査で、項目を追加することも可能となっております。

年間を通して病院にかかられない方でも年に1度の機会ですので是非八王子市の特定健康診査の受診券を利用した人間ドックをご利用ください！！詳しくは、八王子市より送付される案内にてご確認ください。

ご不明な点は当院の人間ドック担当へお問い合わせください。

☎ 042-663-0519(直通)

- オプション検査一覧
- 肺(CT・喀痰細胞診)
 - 脳(MRI・MRA)
 - 骨密度測定
 - 血管(頸動脈エコー)
 - 心臓(心臓エコー)
 - 乳房(視触診・マンモグラフィ)
 - 子宮(膣エコー・内診)
 - 腫瘍マーカー
 - アミノインデックス



更年期ってなぁに？

婦人科 紀美和



婦人科部長
紀美和 医師

はじめに

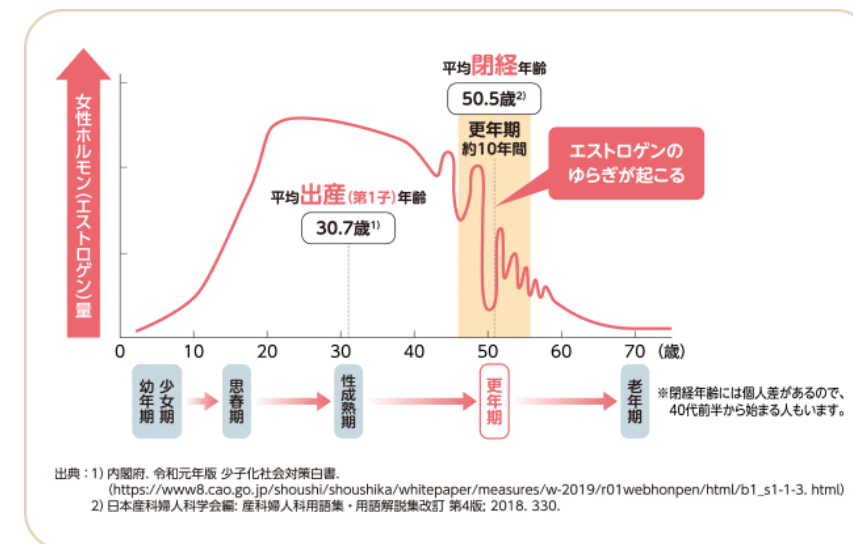
今回は婦人科外来でご質問の多い更年期についてお話させていただきます。

閉経とは？

女性ホルモンを作る卵巣の活動が消失し月経が永久に停止した状態です。月経が1年以上なかった場合に1年前にさかのぼって閉経とします。近年の日本人の平均閉経年齢は約52歳ですが、40歳代前半から50歳代後半まで幅があります。

更年期とは？

閉経の5年前から閉経後5年までの10年間をさします。



更年期症状と更年期障害の違いは？

「更年期症状」とは更年期に現れる様々な症状のうち他の病気によらないもの、「更年期障害」とは更年期症状のうち重く日常生活に支障をきたすものです。女性ホルモン(エストロゲン)が大きく揺らぎながら低下することが主な原因ですが、加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与して発症すると考えられています。

更年期障害のおもな症状

① 血管の拡張と放熱に関する症状

ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など。主に首から上の症状です。

② 他の身体症状

めまい、動悸、胸部圧迫感、頭痛、肩こり、腰背部痛、関節痛、しびれ、倦怠感など。

③ 精神症状

気分の落ち込み、意欲の低下、いらいら、不眠、情緒不安定など。



更年期障害の症状は非常に多岐にわたり、他の病気（例えば甲状腺疾患、自己免疫疾患、精神疾患など）によらないことを確認する必要があります。

更年期には、萎縮性膀胱炎（帯下増加や膣部の不快感）、骨量低下、手指を中心とした関節痛や関節疾患（ヘバーデン結節、ブシャール結節など）などを認める場合もあります。



更年期障害の主な薬物治療は？



① ホルモン補充療法（HRT）

必要最低限量のエストロゲンを補い、エストロゲンのゆらぎと減少を改善します。血管の拡張と放熱に関する症状に特に有効です。

エストロゲン単独では子宮内膜がんのリスクが上昇するため、子宮のある方は黄体ホルモンを併用し、手術で子宮を摘出された方はエストロゲン単独療法とします。乳がんのリスクもあり、HRT 開始後は定期的な子宮体がん検診、乳房検診が必要です。

HRT に用いるホルモン剤には、内服薬、貼付剤、塗布薬があり、投与方法を含め個別に選択します。原則50代で終了しますが、HRT が心臓・血管の病気、骨粗鬆症などを予防するという利点が見直されています。

② 漢方薬

漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作られており、心の体の全体的なバランスの乱れを改善する働きを持ちます。婦人科三大漢方と呼ばれる当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸が有名です。

③ 向精神薬

精神症状が最も辛い場合は、抗うつ薬、抗不安薬、催眠鎮静薬などを用います。選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（SNRI）などの新規抗うつ薬は比較的副作用が少ないです。

④ エクオール

大豆に含まれるイソフラボンがある種の腸内細菌によって代謝されるとエクオールに変化して体内に吸収され、エストロゲンに似た作用を示すため、更年期障害に有効となる場合があります。

終わりに



更年期は人生の折り返し地点であり、この時期には、介護、こどもの転機、職場環境変化など、さまざまな問題ともぶつかります。困ったときはどうぞ遠慮なくご相談ください。

鉄分、足りていますか？

栄養科



鉄分は特に月経のある女性で不足しやすく、この鉄分摂取不足で陥る病気として「貧血」があげられます。

貧血予防のためには鉄分をとることが大切ですが、鉄分にもいくつかの種類があり、摂った鉄分を効率よく吸収するには他の栄養素も重要となります。

なぜ鉄分が不足すると貧血になる？



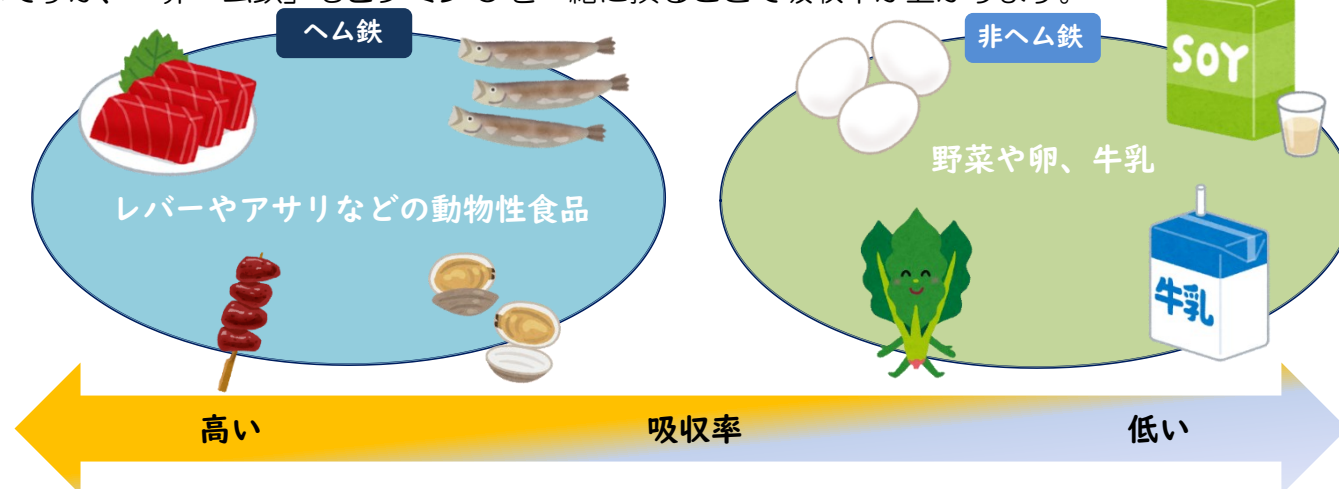
鉄分は血液の赤血球に含まれる「ヘモグロビン」という色素の原料です。

ヘモグロビンは肺で取り入れた酸素を全身に運んでいますが、原料である鉄分が少ないと酸素が十分に行き渡らなくなります。この状態を「貧血」といいます。

鉄分以外の栄養素の不足で貧血になることもあります。多くの貧血は鉄分が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」と呼ばれるものです。

食品に含まれる鉄分の種類

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。鉄分単体での吸収率はヘム鉄の方が高いですが、「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がります。



鉄分+αで摂りたい栄養素

血液を作るのにはさまざまな栄養素が関係しています。鉄分以外にも以下の栄養素と一緒に摂ることで、より効率よく身体が鉄分を吸収することができます。

- ◆タンパク質…ヘモグロビンの材料になります。赤身の肉や魚などの動物性食品から摂ると、含まれる鉄分も一緒に摂取できます。
- ◆ビタミンC…タンパク質、鉄分の吸収を高めます。緑黄色野菜や果物に含まれます。
- ◆ビタミンB12…正常な血液を作るのに必要です。レバー、魚介類、チーズに含まれます。

貧血を予防するためには、鉄分の多い食品、鉄分の吸収を助ける食品を意識して食べるのが大切です。1日1食になっていたり、1食の内容がパンやおにぎりだけなど、偏っていることはありませんか？まず毎日摂る栄養の不足や偏りをなくすために、主食（パン、ご飯、麺）、お肉や魚、野菜を揃えて食べることから始めてみましょう。