

# MIL

MEDICAL INFORMATION LEAFLET

Vol.3  
SPRING 2010

季節の変わり目は  
要注意！あなたの  
胃は健康ですか？

発行  
OMC 大阪医科大学 健康科学クリニック

〒569-1123 大阪府高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル  
TEL.072-684-6277 FAX.072-684-6278  
E-mail omchsc@art.osaka-med.ac.jp  
http://www.omchsc.jp

アクセス/JR高槻駅より直結

■MIL(ミル)  
Medical Information Leaflet(医療情報紙)の略。心身、共に診るという意味も込めています。

## 健康を気づかうご夫婦におすすめします

長い人生の大切なパートナー同士だから、健康管理も二人でいっしょに。  
ご夫婦の絆が深まるペアで受ける人間ドック。



夫婦で受けるペアドック  
《割引特典付き》

通常価格 ¥96,600  
(基本コース ¥42,000 + 女性コース ¥54,600)

↓  
¥92,000

通常価格96,600円のところ、92,000円で提供いたします。(胃部検査についてバリウム検査から胃カメラへ変更の場合、別途4,200円(1名様)かかります。)胸部X線、腹部エコー、胃バリウム検査に加え、腫瘍マーカーや女性には乳腺エコー、マンモグラフィ、子宮細胞診を含む充実のコースです。当日は主として女性スタッフが中心に対応します。  
※表示価格は、お二人で受診いただいた場合のお二人分の料金です。

基本コース

身体測定・尿検査・便潜血検査・血液検査・胸部X線・呼吸機能検査・胃部検査(X線・胃カメラ)・心電図・腹部エコー・診察

女性コース

基本コース+乳がん+子宮がん(頸部)検診

体験者の声

高槻市在住 H.Fさん(57歳 女性)の場合

受けようと思った理由は？

「きっかけは、主人が今年60歳になり、健康の大切さを今まで以上に強く意識し始めたこと。人間ドックは前日からの体調管理や何時間もかかる検査が面倒と気が引けていたんですが、夫婦いっしょなら絶対がんばれると考え、今回ようやく重い腰を上げることができました」

受けて一番良かったことは？

「医師や看護師、検査スタッフの皆さんが優しく、親身になって対応して下さったことです。生まれて初めての胃カメラが怖くて汗ばむ私の手を先生が優しく握り、緊張をほぐしてくださいました。そんな手の温もりや優しい声かけに励まされ、気持ちよく終わることができました」

これからもペアドックを続けますか？

「できれば年に1回は受けたいですね。受けるまでは長いかなと思っていた約3時間ほどの検査時間も、待たずに受けられるからすごくスムーズであったという間でした。何より良かったのは、一般の病院のように他の患者さんと出会うことがないこと。プライバシーが守られることも大きなメリットですね」

## 最新機器をご紹介します はじめての人間ドック

### 胃の検査編

ご存じですか？  
胃の検査

今回のテーマは胃の検査。胃カメラやバリウムが、医療技術の発達によって劇的に改善されています。最新の胃カメラやバリウム検査の特徴を藤原祥子先生、植村技師からお聞きました。

### 胃カメラ編

今までの胃カメラは…

直径1cm以上が主流だったため、のどの敏感な人は、カメラが通る時にえずくような不快感を感じてしまいます。どんなに腕のいい医師が操作をしても、咽頭麻酔だけでは、苦痛や不快な異物感を無くすることができませんでした。



最新の胃カメラは超スリム！

技術の進歩によって**半分以下の太さ**に改良。そのおかげで口ではなく鼻から入れることができるので、のどの奥を刺激することなく、食道を通過して胃の中に到達します。そのため挿入時の嘔吐反射や不快感もかなり軽減されました。



田中看護師

内視鏡室1

最新の胃カメラを体験してみました！

前処理

3分ほどで  
麻酔が  
効いてきます

検査

げっぷを  
がまん！

胃の内壁に  
異常がないか、  
くまなく検査します

胃カメラ先端部の構造



鼻血予防の薬を噴霧した後、鼻の内部に麻酔液を3cc注入します。麻酔が効いたら、内視鏡と同じ太さのチューブで挿入テスト。

検査台に横になり、鼻からカメラを挿入します。ここで大切なのはリラックスすること、げっぷをがまんすること。カメラが映す胃の内部の映像を見ながら、ドクターの説明を受けます。検査中に会話もできました。

7~8分で終了

### バリウム編

X線TV透視室2

胃の表面について  
バリウムの様子  
から、健康状態を  
チェックします

炭酸ガスで胃を少し膨らませた状態で、バリウム(造影剤)を飲んでいただき内部に付着させ、胃の全体像をX線撮影します。胃に付着した粘膜の状態から荒れや潰瘍、ポリープ、胃がんなどによる変化を見つけることが可能です。



植村技師

これがX線撮影用の検査台です。技師が上下、左右に動かし、さまざまな角度から胃の状態を撮影します。

バリウムも技術革新によって必要な量も減り、飲みやすくなりました。

レモンの味♪



バリウム検査も今やデジタル！撮影した画像はフィルムではなくモニターで診断します。



検査を終えて…

胃カメラもバリウム検査も思った以上にラクで、あっという間に終了！こんなに簡単に病気の不安を解消できるのはやっぱりいいですね。

それぞれの長所を生かした検査で胃の病気の早期発見にお役立てください。



診療放射線技師 植村千恵さん

「胃の病気が発生するのは胃粘膜だけではなくありません。X線検査のメリットは、内視鏡検査では見ることができない胃全体の形を観察することができます。そのため粘膜の下に発生するがんや病気の变化を撮影することが可能です。胃の健康には、ぜひ二つの検査の長所を利用して受けられることをおすすめします」

胃の不調を訴える人が増えるこの季節。  
それは春特有の急激な寒暖の差によってうける体へのストレスが自律神経を乱すため。  
そんな時期だからこそ、胃の健康管理にはじゅうぶん注意が必要です。

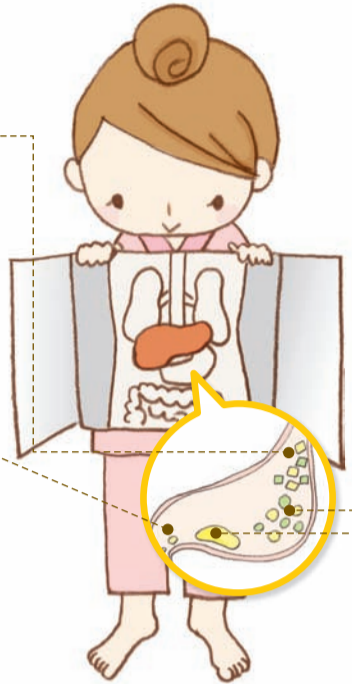
まずは知っておこう！  
胃の構造と働き

噴門部(噴門腺)

胃へのエントランス。胃に入る玄関に当たり、粘液を分泌。食べ物が食道に戻らないように働きます。

幽門部(幽門腺領域)

十二指腸に送り出す胃の出口。消化された食べ物を少しずつ、ゆっくり、十二指腸に送り出します。



胃体部・胃底部

胃酸を分泌、食べものを消化。胃に入った食べ物を蓄え、消化する胃の胴体部分。胃酸や消化酵素をたっぷり分泌し、蠕動運動しながら食べた物をかゆ状にします。

前庭部(胃角)

消化済みの食べ物を貯蔵。消化された食べ物を蓄える胃の一番底。ここが胃酸に弱く、もっとも胃潰瘍が起こりやすい所でもあります。

ドクターがすすめる  
胃に優しい食生活

消化・吸収しやすい  
食べ物を採りましょう

ご飯は2~3時間、肉の脂肪分は8時間など、食べ物によって胃に留まる時間が異なります。肉やバターなど、胃に留まる時間の長い食べ物は、胃もたれの原因。消化・吸収のよい和食中心のメニューがおすすめです。



食事は規則正しく、  
時間をかけて。

食べ物を消化する胃の健康に、早食いや大食いはもちろん禁物。よく噛んで食べれば唾液から消化酵素であるアミラーゼが分泌され、胃の消化を助けます。



タバコは厳禁。  
コーヒー、紅茶も控えめに。

タバコに含まれたニコチンが血液の流れを悪くし、胃の粘液の分泌を抑制する上に、胃酸の分泌を促進し、胃炎や胃潰瘍の原因になります。また、コーヒーや紅茶に含まれるカフェインには、粘膜を刺激し、胃酸を分泌する作用があるので、空腹時の飲み過ぎは禁物。胃壁を傷める恐れがあります。



何事も「過ぎたる」は  
胃に禁物。

塩分や糖分などについて厳しい食事制限はありませんが、熱い、冷たい、辛いなど、刺激の強い食べ物は控え方がベターです。



胃と自律神経の  
密接な関係

ストレスが胃を傷めるのは、  
自律神経の乱れから。

自律神経は  
胃を動かす司令塔。

胃の動きを調整するのが自律神経の役割で、自律神経には、敵と戦う時に必要な体の部位を活発にする交感神経と、休憩時のエネルギー回復のために必要な体の部位を活発にする副交感神経とがあります。エネルギー回復に必要な部位の胃は、交感神経が高まると動きが低下し、副交感神経で活発化。自律神経が必要に応じて神経を切り替え、動いたり休んだりしています。



自律神経の乱れが  
胃の不調に直結。

過労や不規則な生活、ストレスが自律神経の動きを乱すと、この切り替えがうまくできなくなってしまいます。緊張や興奮してばかりいると交感神経(戦う状態)が高まり、胃の粘膜を守る働きをする副交感神経への切り替えができず、胃酸が出過ぎて胃壁を傷つけてしまいます。これが、プレッシャーがかかると胃が痛くなる理由。自律神経の不調は即、胃の不具合に直結するのです。



これだけは知っておきたい…  
最新“胃”学情報

FD (Functional Dyspepsia)  
= 機能性胃腸症

欧米や日本の医学界で用いられるようになった新しい胃の病の概念。ストレスなどの心因性的原因などによって、胃の運動機能が低下し、胃が痛くなったり、もたれたりする症状に使われます。

注意! 胃の病気かと思ったら  
他の病気の場合も…

十二指腸や膵臓、胆嚢など、胃を含めた周辺にある臓器の神経は、胃の裏側に集まっています。だから、それらが悪くなっても最初の軽い痛みは何でも胃が悪いと思いがち。胃に不具合を感じた時は周りの臓器も要注意です。

ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)

最近発見された細菌で強い酸の中でも生きることができ、人の胃の中にだけ生息しています。50代以上の人の約70%が体内に持っていると言われ、ほとんどの慢性胃炎や胃潰瘍の原因とされています。(現在ピロリ菌の検査と除菌は、潰瘍診断のついた方にのみ健康保険が適用されます)

お話を伺ったのは……

大阪医科大学 健康科学クリニック  
藤原祥子医師



当クリニックでは「この半年間に胃の内視鏡検査を受けた方は939人。その内の58人の方に胃の病気が見つかり、6名の方が胃がんでした。自覚症状の有無に関わらず、年に一度は胃の検査を。健康と安心のための心がけです」

バリウムによる検査は、基本コースの中に入っています。この機会に、他内臓も合わせての検診をおすすめします。

健康科学クリニック  
Information

健康科学クリニックでは、さまざまな人間ドックと各種検診を行っています。

人間ドックコース (価格はすべて税込)

- 基本コース……………¥42,000  
身体測定・尿検査・便潜血検査・血液検査・胸部X線・呼吸機能検査・胃部検査(X線・胃カメラ)・心電図・腹部エコー・診察
- 女性コース……………¥54,600  
(基本コース+乳がん+子宮がん(頸部)検診)
- 肺コース……………¥54,600  
(基本コース+肺がん検診)  
※胃カメラを選択された場合、別途4,200円かかります。

がん検診コース (価格はすべて税込)

- 乳がん……………¥9,450  
(触診・マンモグラフィ・乳腺エコー・診察)
- 子宮がん……………¥8,400  
(細胞診検査(子宮頸部・子宮体部)内診・診察)
- 乳がん+子宮がん……………¥8,400  
(触診・マンモグラフィ or 乳腺エコー・細胞診検査(子宮頸部)内診・診察)
- 肺がん……………¥16,800  
(胸部マルチスライスCT検査・喀痰細胞診検査・診察)  
※単独でのお申し込みが可能です。

オプション(追加)検査 (価格はすべて税込)

検査項目	料金	チェックされる主な疾患
乳腺エコー	¥4,200	乳がん、乳腺症など
マンモグラフィ	¥4,200	乳がん
子宮頸部細胞診検査	¥3,150	子宮頸がん
子宮体部細胞診検査	¥5,250	子宮体がん
喀痰細胞診検査	¥3,675	肺がん
血圧脈波検査	¥3,150	動脈硬化、閉塞性動脈硬化症など
動脈硬化検査 (頸動脈エコー、血圧脈波)	¥10,500	脳血管閉塞、脳血管狭窄、動脈硬化など
骨密度検査 (X線)	¥3,150	骨粗しょう症
胸部CT検査 (マルチスライスCT)	¥12,600	肺がん、肺炎腫など
腹部CT検査 (マルチスライスCT)	¥12,600	肝臓がん、胆道がん、肝硬変、胆石、胆嚢炎、膵炎、大動脈瘤など
腫瘍マーカー (AFP)	¥2,625	肝がん、肝硬変
腫瘍マーカー (CA19-9)	¥3,150	胃がん、結腸がん、直腸がん、肝がん、膵がん、胆がん、肺がん
NEW 血清ペプシノゲン	¥3,675	萎縮性胃炎(胃がんになりやすさの程度)
NEW 内臓脂肪測定	¥3,150	内臓脂肪型肥満など
NEW 便中ピロリ菌検査	¥3,150	糞便中のピロリ菌(胃がん発がん因子)

\*オプション検査のみの取扱いはしていません。  
(必ず人間ドック各種コースに合わせてお申込み下さい)

\*その他、さまざまなオプション検査も可能です。詳しくはお問い合わせください。  
\*一般外来では女性内科/漢方内科/婦人科/消化器内科/循環器内科/総合内科を設けておりますが、すべて、医療機関からの紹介が必要となります。ご了承ください。  
\*希望日の2週間前までにはご予約をお願いいたします。

お申し込み・お問い合わせ・資料請求は ☎ 072-684-6277

<http://www.omchsc.jp/index.html>

ご存知ですか? 最新医療制度

高槻市国民健康保険の加入者の方は、人間ドック等の受診費用の一部に対して、助成を受けることができます。

高槻市は、保険加入者の疾病の予防および早期発見・早期治療を推進し、健康保持・増進を図るため、毎年度4月1日~3月末日までの申請期間で、人間ドック等の受診費用の一部を助成する制度を設けています。人間ドック等を受診することが助成額は、費用の8割(※ただし、上限は3万円まで。)また、医療機関等の同意があれば、市が医療機関へ助成金を支払い、受診者の皆様は、受診費用から助成金を差し引いた残額のみを窓口へ支払うことで、人間ドック等を受診することができます。

● 当クリニックで基本コース(42,000円)を受診した場合

申請されると… 42,000円-30,000(上限30,000円)=12,000円を、窓口でご負担いただけます。

※詳細に関しては、高槻市役所国民健康保険課給付チームへお問い合わせください。

後期高齢者医療制度の被保険者の方に対して平成22年度から人間ドック費用の一部助成が始まりました。

大阪府後期高齢者医療広域連合は、人間ドック受診にかかる費用の一部を助成する事業を始めました。除制度の被保険者の方を対象に、

● 当クリニックで基本コース(42,000円)を受診した場合

申請されると… 42,000円-26,000円(上限26,000円)=16,000円を、ご負担いただけます。

※受診の際、窓口で42000円を全額お支払いいただき、その後、市役所窓口にて助成額を支給されることとなります。  
※詳細に関しては、各市役所へお問い合わせください。

助成制度を上手に活用し、年に1回は健康チェックを行いましょう。