

自分の健康、みんなの健康を共に考える市民情報誌

# ほほえみがえし

Vol. 10  
2008 Autumn  
川崎市医師会



体の異常をキャッチ！  
あなたの健康を守る  
健診、受けて  
いますか？

- 医療最前線
- 健康フポイント
- おしえて、せんせい！Q&A

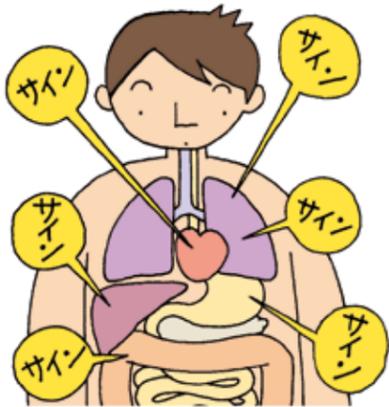
Free  
ご自由にお持ちください

# 体の異常をキャッチ!

# あなたの健康を守る健診、 受けていますか?!

日本人の死因の6割を占めるがんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、初期段階では、ほとんど自覚症状がありません。

でも、体の中では、少しずつ異常がおきているというサインを出しています。これをキャッチする機会が健診です。あなたの健康を守るために、ぜひ健診を受けましょう。



# 健診を受けていない あなたは どのタイプ?

「面倒だ」「健康に自信がある」「忙しいから…」そんな理由で健診を受けていない方も少なくありません。「健診は、そんなあなたへ健診のメリットをお教えします。」

**1** よく知ろう  
健診のこと

**健診結果は  
体からの  
メッセージ**

健診の検査結果は、「もっと体を動かそうよ」「お酒を飲みすぎているのでは」「など、体からのメッセージ。こうしたメッセージは健診を受けなければ聞くことができません。手遅れになる前に、健診を受けましょう。

**2** よく知ろう  
健診のこと

**健診を  
受けないと  
保険料が  
上がる?!**

健診の受診率やメタボリックシンドロームの改善率などが低いと、あなたが入っている医療保険者が負担する後期高齢者支援金が増えます。そうなる、あなたの保険料も上がる可能性があります。

**3** よく知ろう  
健診のこと

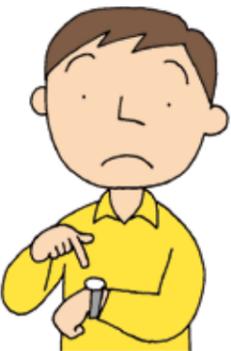
**健診と  
検診の違い**

健診は、健康診査や健康診断の略称で、体全体の健康状態のチェックをする検査です。これに対して検診は、一つの病気をチェックするときに行うものをいいます。  
健診・検診の内容を理解して、自分に必要なものを選び受診して下さい。



忙しくて忙しくて、健診を受けに行く時間なんてありません!

働き盛りの世代のあなたは、仕事でもプライベートでも忙しいかと思いがちです。そんな、あなたがもし病気で倒れてしまったら…と考えてみてください。職場や家庭で大切なあなただから、健康を考えてほしいのです。健診は1年に1回。先に予定を組んで「この日は健診に行く」ということになってみてはどうでしょうか。



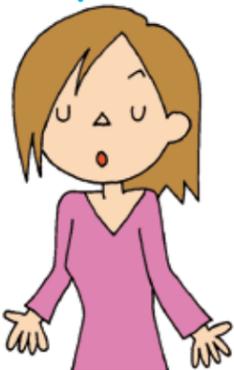
なにか発見されたら怖いから、健診はイヤだ!

もし、健診で異常が見つかったとしても、初期段階で発見されることがほとんどです。健診を受けないで異常に気づかず、知らぬ間に進行する方が怖いことではないでしょうか。「何かあるかも…」と心配するより、身体の状態を正確に知って、きちんと対処した方が漠然とした不安はなくなるはずです。



健診って高齢者が行くものでしょ。私はどこも悪くないから必要ないわ。

健診は若いから、健康だから、必要ないというものではありません。20代から発症するがんもあります。また、異常を感じていなくても、体の中で少しずつ病気の芽がうまれてくる可能性もありますので、今の状態をチェックしておきましょう。今後10年、20年後のあなたの健康も予測できます。もちろん「異常なし」という結果なら、毎日の健康づくりが良かったという評価とポイントも付きます。



健診はお金がかかるから、受けたくないです…。

健診を受けるには、費用がかかります。でも、健診を受けずに病気が進行してしまったり、医療費はもっとかかります。川崎市には健診への補助制度がありますので、本来医療保険の適用外である健診もかなり低額の自己負担で受けることができます。



健診がお得と感じたあなたは、健診にGO!!

# 川崎市で実施される 健診・検診を 知っておこう

川崎市民対象の健診・検診を掲載しました。(各項目ごとに対象者の範囲を明記しています。ご参照ください。)  
医療機関により健診・検診の実施日、実施時間、受診の際の注意事項等が決まっている場合がありますので、電話等でも確かめください。

受診される際は、「川崎市の特健診、または〇〇検診を受診したい」と医療機関にお伝えください。



日本人の死因  
第1位であるがんを  
撃退するために  
**がん検診**

※職場・事業所などで同様の検診を受けることができる方は、これらの検診の対象になりません

検診名	対象者	内容	実施場所	受診方法	費用
乳がん検診	満40歳以上の 偶数歳の女性 (2年に1度 受診可)	問診、視診、 触診、マンモ グラフィ検査	市内の登録医療機関	直接医療機関にお申し込み	マンモグラ フィ検査 1,000円
子宮がん検診	満20歳以上の 偶数歳の女性 (2年に1度 受診可)	問診、視診、 子宮頸部の細 胞診 ※子宮体部の 細胞診(医師 が必要と認め た場合)	市内の登録医療機関 各区の保健福祉センターでも行っています	直接医療機関にお申し込み	1,000円 (※子宮体部 +800円)
胃がん検診	40歳以上 (毎年受診可)	問診 胃部エックス線 検査	市内の登録医療機関	直接医療機関にお申し込み	2,500円
大腸がん検診	40歳以上 (毎年受診可)	問診 便潜血検査	市内の登録医療機関	直接医療機関にお申し込み	700円
肺がん検診	40歳以上 (毎年受診可)	問診 胸部エックス線 検査 かく痰検査 (医師が必要と 認めた場合)	市内の登録医療機関	直接医療機関にお申し込み	200円
					900円

70歳以上の方は、がん検診を無料で受けることができます

メタボリックシンドロームに着目し  
生活習慣病を予防するために

## 特定健康診査

**対象**  
川崎市国民健康保険加入の  
40歳から74歳以下の方

それ以外の協会けんぽ(政管健保・健康保険組合・共済組合など)にご加入の方、およびその扶養家族の方は対象となりません。同様の健診をご希望の方は、ご自分が加入する各医療保険者にお問い合わせください。

75歳以上の後期高齢者の方は、特定健康診査と同様の検査を無料で受けることができます。

### 内容

●必須健診項目  
質問項目、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、  
理学的所見(身体診察、血圧測定、血液化学検査(中  
性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロー  
ル)、肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)、血  
糖検査(HbA1c)、尿検査(尿糖、尿蛋白)、尿酸、  
血清クレアチニン

●詳細な健診項目  
心電図検査、眼底検査、貧血検査(赤血球数、血色素量、  
ヘマトクリット値)

※一定の基準下で医師が必要と判断したものを選択して実施。

### 実施場所

市内の登録医療機関

### 受診方法

「受診券」を、誕生日に依り1期(6月)、2期(9月後半〜10月)に分けて発送。「被保険者証」と合わせて健診実施機関に提示。1期は10月、2期は翌年1月までにそれぞれ受診してください。

※予約等必要な場合があります。

### 費用

1,200円  
(非課税世帯は400円)

※詳しくは、川崎市健康福祉局地域福祉部保険年金課特定健診担当(電話044-2000-3426)まで、お問い合わせください。

健診結果から必要に応じて保健指導が実施される場合があります

## 早期発見・治療のために 肝炎ウイルス検査

**対象**  
○過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方  
○B型及びC型肝炎ウイルスの感染に不安のある方

**内容**  
B型及びC型肝炎ウイルス検査

**実施場所**  
市内の登録医療機関  
※各区の保健福祉センターでも行っています。

**受診方法**  
直接医療機関に申し込み

**費用**  
無料で実施  
(平成21年3月31日まで)。

## 丈夫な骨の維持に 骨粗しょう症検診

**対象**  
40・45・50・55・60・65・70歳の女性

**実施場所**  
市内の登録医療機関

**受診方法**  
直接医療機関に申し込み

**費用**  
○DEXA法(腰椎) 1,100円  
○MD法、SEXA法  
DEXA法(その他) 700円

○超音波法 600円



スポーツ外傷  
初期治療の基本は  
受傷直後の「RICE」  
予後を大きく左右します

RICE検査、関節鏡を用いた最低侵襲手術など、スポーツ外傷の分野における医療技術は確実に進歩しています。しかし、どんなに治療が進歩しても、医療機関に受診するまでの初期治療が大切なことには変わりはありません。初期治療の基本は、英語の頭文字をとってRICE（ライス）と言われていました（左記参照）。突き指、足首の捻挫等の腫れ上がった患部をみると早くRICEを徹底していればと思うことも少な

くありません。一度腫れ上がってしまつと機能回復に長時間を要し、痛みも残りかねません。腫れをいかに少なくできるかが、予後を大きく左右します。そのためにも、重症度にかかわらず、受傷直後より、できるだけ早くRICEを行うことが必要です。その後の治療は重症度により異なりますので、医療機関を受診してください。

Rest

(安静)

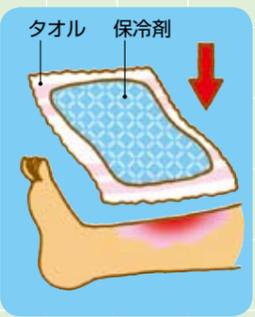
患部を動かすと腫れが強くなります。局所の安静を保つことが大切で、固定を必要とする場合もあります。安静の要点は、痛みを生ずる動作は一切しないことです。下肢の場合、松葉杖を必要とすることもあります。



Ice

(冷却)

受傷後、ただちに患部にタオルなどをあて水や保冷剤で冷やします。約20分冷やして約40分休むを基本とします。冷却により血管の収縮を促して腫れを防ぎます。



Compression

(圧迫)

患部を圧迫固定します。圧迫は出血や腫れを予防するだけでなく、断裂して離開した靭帯を近づける効果もあります。弾性包帯を使うと便利です。ただし、神経や動脈を圧迫しすぎないように注意が必要です。



Elevation

(挙上)

患部を心臓より高く保ちます。静脈血の戻りを良くし、出血と腫脹を軽減させる効果があります。



健康のポイント

知ってきちんと  
対処しよう  
シミ・ホクロのケア。  
シミ・ホクロと  
ひとつにいつても、  
その種類は様々です。

①海水浴後のシミ

多くは20代の色白の人の肩から上背に、強い日光にあたった1〜数か月後に小さな花びら、金平糖のようなシミが発生します。

②肝斑(シミ)

圧倒的に女性に多く、顔面の頬、額、鼻の下に左右対称に褐色斑が30代より発生します。紫外線や内分泌異常などが関係しているといわれています。

③老人性色素斑(シミ)

中年以降の顔面、前腕、手の甲に、大小の茶褐色の平らなシミが発生します。長期の紫外線(日光)の影響が考えられる老人性の変化です。

④手のひら・足の裏の色素斑

とくに足の裏のものは、多くは数ミリほどのうす茶〜黒色の斑で、長期間変化しないことが多いのですが、定期的に観察、色が濃くなったり不整形に大きくなるようなら悪性の可能性もあるので専門医に受診してください。



ソバカス



肝斑(しみ)

⑤ホクロ

ホクロは一般的に母斑細胞母斑のことをいい、良性のものです。形・大きさ・色調によっては、悪性黒色腫という悪性のもとと区別しなければいけません。

シミ・ホクロの発生は、紫外線の影響が多いので、治療には各種遮光剤(日焼け止め)、美白剤、病気によってはある種のレーザー療法も有効のこともあります。

あとがき

川崎市医師会のほほえみがえしも今号で第10号を迎えました。試行錯誤の連続でしたが、多くの読者の皆様に支えられ、今日を迎えることが出来ました。10号を発行し得たことで、一応の社会的存在が得られたのではないかと考えております。

今後は年2回発行から年3回発行に移行し、より市民の皆様様の生活に密着した内容で望もうと思っております。よろしくご愛読を願います。

Q&A

おしえて、せんせい!

Q 昨日から、右耳が急にキーンと聞こえます。自然に治りますか?!

A 夜静かな部屋などでシーンとかキーンとかいう耳鳴りを感じることは誰にでもあるものです。静かな場所でのみ自覚される微かな耳鳴りは治療の必要が無いことが殆どです。しかし、突然出現した耳鳴りは要注意です。

ご質問のケースでは、突発性難聴が第一に考えられます。突発性難聴は、

何らかの原因で内耳障害が生じ、難聴・耳鳴りが突然発症する疾患です。発症から一週間以上経過すると回復が極端に悪くなりますので、発症早期に治療を開始する必要があります。まずは取り急ぎ耳鼻咽喉科を受診してください。他の疾患でも、大音響を聞いた直後から生じる内耳音響外傷や、無理な鼻かみなどで生じる外リンパ瘻なども、発症から日数がたつてしまつと治療がむずかしくなります。耳鳴りや難聴が気になったら早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

