

No.107



健康だより



目次

特集コラム

～健診の結果、見直していますか?～	2～3
突撃インタビュー	4～7
外来・歯科担当表 我が家のペット自慢	8
仁愛だより・けいあいだより	9
デイだより・誠愛だより	10～11
職員募集他	巻末

医療法人 恵愛会

鹿角中央病院

発行:令和7年 3月 1日

編集:鹿角中央病院総務部保健事業課

☎0186-23-4131(代)

健診の結果、見直していただけますか？

院長 高橋 今日子



「何ともないし、大丈夫だと思ってそのままにしてみました。」

これは、健診で「要精査」指摘を何年も放置していた方の言葉です。皆様はどうでしょうか。健診を受けるだけでなく、結果にも目を通していますか？今回は「健診」についてお話していきます。

—そもそも、健診とは何ですか？—

健診は、予防医学の考え方で行われる医療です。予防医学とは「病気を予防し、健康な生活を送るための医学」で、〇次予防から二次予防に分類されます。

- 〇次予防：環境を整え未然に病気を防ぐ
- 一次予防：病気がならないようにする
- 二次予防：病気を早期発見する
- 三次予防：病気の後遺症を防ぐ

「健診」とは一次予防であり、その対象疾患は生活習慣病です。一方、「検診」はがんなど特定の病気を早期発見するための検査です。

—健診では生活習慣病が、検診ではがんが対象となっているのは、なぜですか？—

厚生労働省の人口動態統計から、中高年の日本人の死因として多い疾患「悪性新生物（がん）」「心疾患」「脳血管疾患」が、予防・早期発見・早期治療の対象となっているからです。

—がんが対象となっていることは納得できますが、生活習慣病はこれらの死因にどのような関係があるのですか？—

生活習慣病とは、食生活・運動習慣・飲酒や喫煙などの嗜好品、といった生活習慣が原因となって起こる疾患群で、次の3つに大別されます。

- ①動脈硬化・血管障害を引き起こす疾患
高血圧症、糖尿病、脂質異常症
- ②生活習慣が原因となるがん大腸がん、肺がん、前立腺がんなど
- ③慢性疾患ほか
肝硬変、肺気腫・慢性閉塞性肺疾患、慢性腎不全、痛風、歯周病など

この中で①について詳しく説明します。高血圧は血管に負担をかけることで、糖尿病は高血糖が血管壁を傷つけることで、脂質異常症は余分な脂質が血管壁に溜まることで、血管障害と動脈硬化が進行します。

その結果、血管が詰まると脳梗塞・虚血性心疾患が、血管が破れると脳出血などの発症につながる、というわけです。



「これまで血圧や血糖の異常指摘があっても全く症状がなかったので、体には何も影響がないと思っていました。」

特に、高血圧症・糖尿病・脂質異常症は、自覚症状がないまま血管障害が進行することが怖いところです。症状が出た時は、すぐに重症疾患や合併症を引き起こしてしまっており状態の改善が困難となることもあります。

健診は予防医学の考え方から、異常指摘の基準が厳しくなっています。そのため、異常指摘があっても、すぐに治療(お薬)が始まるとは限りません。ただし、指摘の中には、見逃してはいけない命に関わる病気や、専門医への紹介が必要な状態が壊れている場合があります。そのため、「要精査」「要受診」の項目があれば、3か月以内に受診をしていただきたいです。

「わかりました。それと、がんにも生活習慣病に含まれるものがあるのですね。」

がんは生活習慣のほかに環境要因、遺伝要因も関わりますし、原因不明のこともあります。しかし、健診の結果を踏まえた生活習慣の見直しは、自分の健康と命のために行える唯一の行動です。また、

がんの部位にもよりますが、無症状のうちには検診で早期発見・早期治療ができれば、80%の割合は治癒することもいわれています。

「それでは、健診結果を持参して受診した場合、どのような診察を行うのですか？」

初診の場合、これまでの病歴や異常指摘がいつからかを伺います。また、関連する生活習慣について、例えば外食の頻度、飲酒歴、喫煙歴、運動習慣などもお伺いし、今後改善が出来るような項目を話し合います。必要に応じ、採血などの検査を行う場合があります。家庭血圧測定や、間食を控えるなどの課題を持ち帰って、一定期間後に再受診していただく場合も多いです。

「すべてに、通院や治療が始まるわけではないことを聞いて安心しました。」

もちろん初回から治療や精密検査を行う場合もあります。それは長年異常指摘を放置して数値が悪化していた場合です。また同じ数値でも、年齢や全身状態により方針が異なる場合があります。数値の経年変化をみて「問題ない」と判断できる場合もあるため、年一回の健診をお勧めします。

「毎年の健診結果を見比べることで、自分の健康状態が把握できるようになりますね。」

そうですね。ちょっとした異常指摘の場合、生活習慣に気を付けるきっかけとして頂ければ、再検査時や翌年の健診で数値が基準値内となる方も多いです。このように、健診は本来、自分の健康状態を把握して病気を防ぐために利用するものです。

毎年結果を持参していただく方の中には、「この年は色々忙しくてお酒をたくさん飲んでいました。健診で肝機能と血糖が悪くて病晩に来た時に、このままではだめだと思って、話し合った通り週3回はウォーキングをしてお酒も減らすようにしました。体重も減ったし寝つきも良くなりました。次の検査では、きつと数値が良くなっていると思いますよ。」など、嬉しいお話が聞かれることもあります。

「健診は生活習慣病を予防するための検査であること、健診結果を利用して生活習慣を見直すことが大切だとわかりました。」

ぜひ、皆様も健診結果を、自身の健康維持に役立ててみてください。

突撃インタビュー

鹿角中央病院のドクターの素顔に迫る！

院長 高橋 今日子



いつもお世話になっております。前院長の退職に伴い、院長職を務めて4年目になります。外来患者様、病棟施設の入所者の方々、ご家族様から日々学事が多く、時には笑いや元気もいただいて、本当にありがたいかと思っております。引き続き、皆様の長い人生に少しでもお役に立てますよう精進して参ります。

べじつぞよろしくお願いたします。

Q 先生の宝物はなんですか？
A 家族と職場です。

Q ペットを飼うなら、どんな動物？
A 鳥類、は虫類です。

Q 学生時代に熱中したことは何ですか？
A 青春18切符を使って日本各地の建築や街を見に行きました。(建築学科時代)

Q 旅行に行くなら、どこに行つてなにをしますか？

A キャンピングカーに、コーヒーセットとニワトリを乗せて国内を回ります。各地のお酒と特産物を楽しみ、温泉に入り、朝はコーヒーと卵と各地のパンで優雅な朝食を(夢)

※ニワトリは各地の草を食べます。

Q 最近、なにかハマっているか、マイブームはありますか？

A ちよつと良い生地で自分の服を作ることです。去年はリネンのブラウスとか、リネンウールのワンピースコートをつくりました。

Q 明日が地球最後の日だとしたら何をしますか？

A 日中は普段どおり勤務します。夜に家で餃子をたくさん作って焼いて、子どもたちとたらふく食べて、ニワトリたちに(普段はあげない)刺身をたくさんあげて寝ます。

【資格】

医師免許
一級・二級建築士
大型二輪免許

【プロフィール】

1984年 山形県に生まれる
2006年 東北大学工学部建築学科卒業
2016年 岩手医科大学医学部卒業
2018年 岩手医科大学病院
腎・高血圧内科医局長
2020年 鹿角中央病院勤務
2022年 鹿角中央病院 院長

突撃インタビュー

新しい常勤医師の紹介

副院長 小坂橋 祐也



【資格】
医師免許
日本内科学会 認定装
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 専門医
日本ヘリコバクター学会 認定医

はじめまして。小坂橋と申します。

2024年度で12年目の医師です。

高校生まで花輪に住んでいました。



その後は秋田大学に入学し、卒後は秋田大学医学部附属病院秋田更生医療センターを中心に初期研修をしました。後期研修(3年目)以降は、秋田厚生医療センター消化器内科に勤め、内視鏡治療をはじめとする消化器診療、抗がん剤治療、緩和医療と、現場主義で診療を行ってきました。

Q 消化器内科とは、どんな診療科ですか？

A 食道、胃、十二指腸、小腸、大腸といった消化管のほか、肝臓、胆道(胆嚢・胆管)と食べ物の消化に関わる身体の広い範囲の臓器を扱う診療科となります。

血液検査、超音波検査、内視鏡検査(主に胃カメラ、大腸カメラ)を軸とする検査の側面に加えて、初期の腫瘍であれば内視鏡治療として簡易手術まで行える科となります。

病院ごとの体制によって違いはありますが、診断から治療まで一貫して患者さんを診療できる科だと捉えています。

Q どんな小学生でしたか？

A 虫取り少年だったと思います。

Q 初恋はいつでしたか？

A 都合の悪いことは忘れました(笑)

Q 特技はありますか？

A 寝付きがすごく良いです。コタツは危険な存在だと思えます。のび太くん※と隣負できるレベルです。(※)漫画ドラえものの、のび太くんは、眠りにつくまでにかかる時間が0.93秒という設定で、これは世界新記録と言われています。

Q 休日の過ごし方は？

A 大学生以来、久しくトレーニングをしていなかったため、減量に努めています。

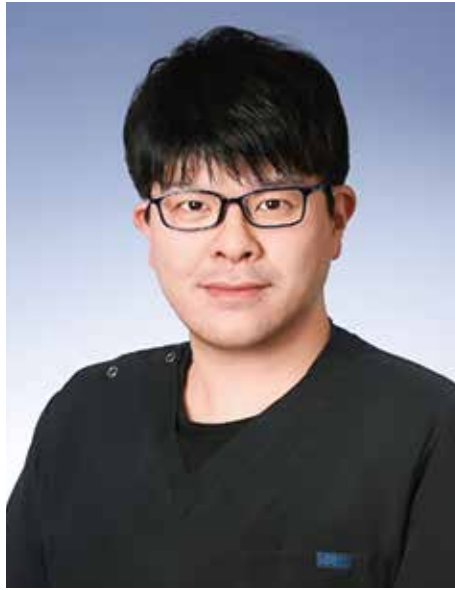
Q 違う人生を歩めるとしたら、どんな人生を送りたいですか？

A 冒険王

突撃インタビュー

歯科医師の紹介

歯科 齊藤 広樹



【資格】
歯科医師免許
日本口腔外科学会 認定医
日本化学療法学会抗化学療法
認定歯科医師

今和2年4月から勤務させていただいています。

早いもので来期で5年目となりました。できる限り患者さんのお話を聞きながら



口腔の健康のためのお手伝いができればと思っています。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

Q 出身地はどこですか？

A 出生は東京ですが、岩手県盛岡市で育ちました。

Q 鹿角の印象を教えてください。

A 最初は雪が多いなと思いました。真面目で話を聞いてくれる方が多く、接しやすいと思います。

Q 好きな食べ物はありますか？

A カレーが好きです。最近はスパイスカレーを自分で作ったりします。嫌いな食べ物はありません。



Q 先生のルーティンを教えてください。あまり作らないようにしています。できない時に不安になるので。ただ、歯磨き、フロスは1日4〜5回はします。

Q 宝くじで一億円当たったらどうしますか？

A 昨年子どもが生まれたので、子どものために投資と貯金になると思います。

内科

外来担当表

※R7.3～注)変更になる場合があります。

	月	火	水	木	金
午前	高橋	高橋	高橋	小板橋	高橋
	非常勤	小板橋	非常勤	非常勤	非常勤
午後	小板橋	小板橋	小板橋	非常勤	非常勤

※入院に関するご相談は随時受付しております。

歯科

外来担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	齋藤					第2 第4のみ
午後	齋藤					

我が家のペット自慢

品種 マンチカン
名前 こまちちゃん
性別 ♀
年齢 4ヶ月



しをお届け



グループホーム じんあい 仁愛だより

令和7年 3月号

秋田県鹿角市花輪字六月田78-5
電話 0186-30-1660
FAX 0186-30-1661



ハーモニカ同好会様による演奏を聞いて一緒に歌ったり、米寿の利用者様のお祝いをしました。

— 敬老会・クリスマス会の様子 —



プレゼントを貰ったり、昼食にお寿司を食べて皆様喜ばれていました。



入居者様自身が有する能力を発揮し、役割をもつことで生活意欲が高まり、自立した生活を送れる場所です。入居者様と過ごす時間を大切にしています！

老健 けいあいだより

秋田県鹿角市
花輪字六月田78-1
電話 0186-25-8500



1月



今年度は雪も多く寒い日が続きましたが施設内では、毎年恒例の獅子舞が来たり餅つきしたりと入居者の皆様とともに楽しみました。



介護老人保健施設けいあい個人情報の保護に全力で取り組んでいます





新年明けましておめでとうございます

本年もデイサービスをよろしく願います。

新年を祝う会



お品書き
お餅
大根餅
きな粉餅



今年最初のイベントは「新年を祝う会」でした。皆様に餅つきとお餅づくりを手伝ってもらいました。



インスタで
情報発信中!



デイサービスからのお願い



明けましておめでとうございます。今年もよろしく願います。鹿角地方は例年以上の雪となっており、夜間は-10℃近くまで下がる日があります。屋外では転倒のリスクが高いため、送迎の際だけでなく、ご自宅で過ごされる際もご注意ください。インフルエンザなどの感染症も流行っています。発熱や腹痛、風邪症状が見られた場合は無理をせず、お休みされる場合は早めにデイサービスにもご連絡をお願いします。

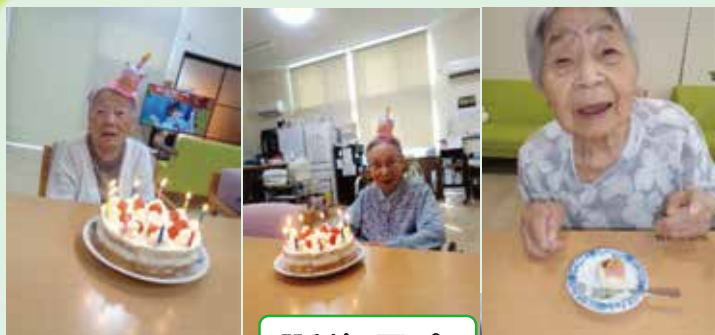


グループホーム 誠愛だより

秋田県鹿角市花輪六月田76-1

電話 0186-22-3367

FAX 0186-22-3368



誕生日会



山菜の皮むきを行いました



「その人らしさ」を大切に。日々を穏やかに過ごされております。
また良い年となりますよう、寄り添うケアを続けて参ります。



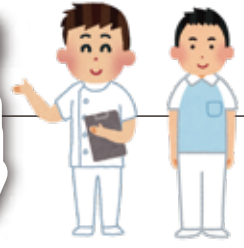
敬老会を行い、
皆様
楽しめました。



クリスマス会を行い楽しめました



職員募集



職 種

看護師・准看護師・介護職員

(学歴・経験・年齢不問※介護職員は介護福祉士があれば尚可)

採用人数

若干名

勤務場所

鹿角中央病院、介護老人保健施設けいあい

受付

随時

問い合わせ

齊藤 孝平まで(電話 0186-23-4131)

人間ドックについて

① CT(頭部)コース ¥52,250—

② 日帰りドック ¥36,080—

①、②どちらか選択できます



※心臓病、脳卒中、ガン、糖尿病など生活習慣病の早期発見を目的としています。

利用者・入居者 随時受付中

鹿角中央病院 デイサービスセンター

鹿角市花輪字扇ノ間7-1

TEL 0186-31-0120

鹿角中央病院 居宅介護支援センター

鹿角市花輪字扇ノ間7-1

TEL 0186-31-0121

鹿角中央病院 介護医療院

鹿角市花輪字花輪字六月田97番地

TEL 0186-23-4131

グループホーム仁愛

鹿角市花輪字六月田78-5

TEL 0186-30-1660

グループホーム誠愛

鹿角市花輪字六月田73-1

TEL 0186-22-3367

介護老人保健施設けいあい

鹿角市花輪字六月田78-1

TEL 0186-25-8500

介護申請や
入院に関する
事でもお気軽に
ご相談ください

