

リンドウは春に芽吹き、秋の始まりと共にベル状の花を咲かせ、根は薬用に使われます。その歴史は古く、「枕草子」にも記述があるほど。宮沢賢治『銀河鉄道の夜』にも、列車がリンドウが咲くススキ原とその中に立つ三角標の中を走っていく場面に登場します。

INDEX

特集

02 ~ 05 予防医療

06 はばたけ！ワタシ 学園ひろば

07 つなぐ～連携医療機関
しみず整形外科
リハビリクリニック

今月の表紙



人間ドックが始まったとされる1954（昭和29）年7月12日が人間ドックの日だそうです。「ドック」は船を点検・修理するためのドック（dock）に由来します。

特集 予防医療

予防医療という言葉をご存じでしょうか。予防医療とは、簡単に言えば病気になる前に自身の健康状態を把握し、生活習慣や食生活の改善に取り組みことです。今回の特集では健康で暮らすためにできることを中心にお伝えします。



▼健康寿命を延ばすために

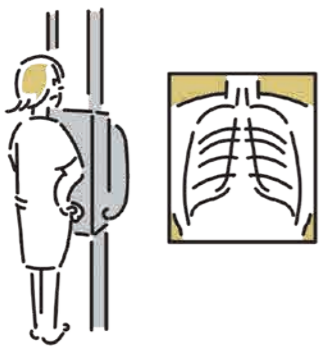
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを「健康寿命」といいます。厚生労働省のデータによると、2019年の健康寿命は男性72・68歳、女性75・38歳です。日本人の平均寿命は同じ2019年で男性81・41歳、女性87・45歳なので、健康寿命とはそれぞれ約9年、約12年の差があります。この両者の差は健康な期間が大きくなれば、その分介護が必要となる期間が長くなるので、健康寿命を延ばしてQOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）を高める取り組みが大切なのです。

では、健康寿命を延ばすにはどうしたらよいのでしょうか。ここで大

など主に国の施策となっています。

▼早期発見と早期治療

2次予防は病気の早期発見・治療。ポイントは何といっても健康診断や人間ドックで、早期治療や保健指導などを行うことで重症化や合併症対策を行うことが大切になってきます。例えば糖尿病や高血圧など自覚症状がある病気をなるべく早く見つけて治療することで、体への悪影響を最小限に抑えることなどが挙げられます。所属する企業等で年に一度の健康診断を受けられる方も多いと思いますが、検査項目が多く初期段階の病気を見つけやすいのは人間ドック。その他「がん検診」など特定の病気や「脳ドック」のような器官に特化



切なのが「予防医療」の考え方。具体的には病気にならないよう食生活や生活習慣に気を配ったり、健康診断や人間ドックを受けること。病気の予防だけでなく既に発症した病気の進行を遅らせたり、再発や他の病気の併発防止、社会復帰の早期化なども含まれ、目的に合わせて1～3次に分類されています。

予防医療を徹底することで健康寿命を延ばすことはもちろん、日本において深刻な問題となっている高齢者の医療費増大の抑止にもつながる



した検査を受けることもできます。

▼早い段階での検査が大切

最後は予防医療における「3次予防」です。3次予防は、すでに病気がある程度進行し、治療過程や治療後においてリハビリテーションや保健指導を行い、社会復帰できる機能を回復させることをいいます。寝たきり患者の床ずれ予防など身体障害のある人の合併症予防も含まれます。3次予防の必要な期間は病気の発見や治療の開始が遅れるほど長期化するリスクが高まります。3次予防の内容を軽減し、期間を短縮するためには2次予防でしっかりとした検査を受ける必要があるのです。

一般的に予防医療は1次予防、2次予防、3次予防の順に本人の負担が大きくなります。まずは健康的な生活を意識したり予防接種を受けるなどして病気のリスクを低減しながら、人間ドックなど詳しい2次予防を受けることが重要といえるでしょう。そして、今すぐ始められる1次予防から取り組んでみてください。

として国を挙げて強く推進されています。例えば、厚労省の「医療保険に関する基礎資料」（令和5年1月資料）によると、現在国民一人あたりに生涯にかかる医療費の総計は約2700万円で、0～70歳までにかかる医療費と、70歳～終身までの医療費の合計は「ほぼ同額」になります。65歳以上の方が1年間にかかる一人あたりの医療費は推計で200万円を超える現状を踏まえると、予防医療の考えの下、日々の生活習慣を見直したり人間ドック等の検査を定期的に受けることは「健康投資」の選択肢の一つと言えるのです。

▼誰もが取り組める1次予防

話を戻し、予防医療の「1次予防」についてお話しします。1次予防は予防医療における最も初期段階の取り組みで「健康増進」「疾病予防」「特殊予防」に分けられます。誰もが思いついた時から始められる「健康増進」の具体的な取り組みとしてはバランスの取れた食事や減塩の意識付け、ウォーキングやランニングといった適度な運動、禁煙や禁酒、適正な体重を維持することなど。「疾病予防」は予防接種の実施や感染症や病気になるしやすい職場等の環境改善のことで、「特殊予防」は職業病や公害対策

筑波学園病院健診センターでは…

Q4 お得な受診方法がありますか？ Q5 検査に時間が掛かるのでは？

国 保（30歳以上）or 後期高齢者医療保険（市町村により助成額は異なります）助成金や協会けんぽ補助金をご活用になれます。例えばつくば市民、国保ご加入の場合、17,500円の助成金が出ますので、通常の間ドックコース（税込41,800円）は自己負担金24,300円で受けられます。

「家 事や仕事で忙しく、検査に行く時間がない」「検査が嫌で結果も不安」といった方も多いと思います。当センターでは一般的な間ドックや健康診断は半日で終わり、スピーディーに受診できます。また、ホテルライクな空間で検査の不安を和らげ、充実したひとときをご提供します。

Q6 「要検査」となった場合はどうすればよいでしょうか？

検 査結果が「要再検査」「要精密検査」の項目については通常の間ドックですとご自身で他院のご予約をお取りいただくケースがほとんどですが、筑波学園病院健診センターではそのまま筑波学園病院の外来予約を承ります。外来予約をご希望の方は当センターへお電話いただくか、直接窓口までお越しください。当院外来対応が難しい場合、他医療機関への受診をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。



待ち時間もリラックス

大 きな窓に面した筑波学園病院健診センターのラウンジは、間接照明のある落ち着いた空間。受診者様がリラックスできるようフリードリンク、フリーWi-Fi完備で、回遊型の導線には至るところに絵画を掲げ、さながら美術館のような趣。間ドック受診者様には当院1階レストラン「サンテ」にて和食・洋食から選べるお食事をご用意しております。



人間ドック Q&A

予防医療の中でも早期発見に役立つ間ドックについての6つのQ&Aです。

Q1 間ドックの特長を教えてください

日 本人に多い死因は悪性新生物（がん）、心疾患、老衰、脳血管疾患ですが、老衰を除く3疾患は予防できる可能性があると考えられています。定期的な健康診断（法定検診）よりも間ドックでは豊富な検査項目の結果から自分がどの程度健康であるかをより多角的に知ることができます。もし、その結果に基づき日常生活を改善できれば、病気の発症を予防できる可能性は高まります。「自分の身体と向き合う」ことが何より重要なのです。



Q2 間ドックと健康診断の違いは？

人 間ドックは健康診断に比べ費用負担は大きいですが、一般的な健康診断よりも検査項目が約20項目も多く、より多角的に健康状態を把握できます。また65歳以上の方の年間にかかる医療費（一人あたり）が推計で200万円を超える現状を踏まえると、医療費の軽減としても間ドックの方が費用対効果を期待できる健康投資といえます。継続的な健康を手に入れる為に、当院では間ドックをお勧めしております。



Q3 胃のバリウム検査と胃カメラ検査の違いが分かりません。

ど ちらも胃内部の検査となります。胃のバリウム検査はバリウムを飲みX線撮影することで、胃及び食道・十二指腸の一部を写し出します。臓器の形の変化や異常（炎症、潰瘍など）がわかります。胃カメラ検査は、食道・胃・十二指腸を内視鏡スコープ（カメラ）の画像を直接見ることによって正確な検査を行うことができます。



40歳以上対象の特定保健指導。「体重を測る」「週1日の休肝日」軽い運動をする」など生活習慣病の予防策をカードで提示し、「これから続けられそうですか？」と出来ることから提案していく。

曾祖父は戦前の樺太にあった診療所で働く医師、祖母はそこで働く看護師だった。高校では野球部のマネージャーに。選手が腰痛を訴えた際、どうしていいかわからず歯がゆかった経験から当時珍しかった大学の看護学部を経て、そのまま大学病院に入職。その後出

産と子育てを経て当院では現在11年目。健診センターのリニューアルと共に保健師として着任し、子宮がん検診の介助や保健指導のスクリーニングなどをこなす。指導のポイントには伝え方。身体に良くないと分かっていても、人は必ずしも合理的に行動できないもの。昨年のデータを見ながら一緒に考え、強制ではなく望ましい行動へ促すことで小さな目標を共にクリアしていく。毎年来てくれる人間ドックや健康診断の利用者に再会するのを心待ちにしながら、予防医療の最前線で奮闘する。

健康習慣、きっかけ手渡す



筑波学園病院健診センター 保健師
糸嶺 絵理子

多職種連携の現場見学 中学生が夏の職場体験



中学生の職場体験学習がこのほど行われ、看護師による講義や院内見学を通して医療職について理解を深めました。

毎年夏休み中に開かれ、初日はつくば市立谷田部中学校の2年生4人が参加。血圧の測り方や出産時の様子について産科病棟の飯田ひろ美師長が説明。生徒からは「産まれてきた赤ちゃんが泣かなかつたらどうしますか」「帝王切開にどのくらい時間が掛かりますか」などの質問が寄せられました。飯田

師長は最後に「大人になって出産の機会があるかもしれませんが、食事や睡眠など普段の生活に気を配り、自分の身体を大切にしてください」と話しました。講義後は院内を見学。薬剤部では棚に並べられた薬、放射線科ではCTやMRI、血液や尿などを調べる検体検査室では実際の輸血用血液製剤について学びました。また、外来リハビリ室では車いすや松葉杖の使い方や人工呼吸器等のメンテナンスを行う臨床工学技士の仕事ぶりを見学しました。参加した生徒は「最初はドラマで憧れた放射線技師になりたいと思っていたが、リハビリのお手伝いができる理学療法士も面白いと思った。もっと勉強して医療従事者を目指したい」と話していました。

学園ひろば



しみず整形外科リハビリクリニック

茨城県つくば市天宝喜 728-1

TEL 029-870-2202

診療科：整形外科・リハビリテーション科



清水 顕 院長

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00 ~ 12:30)	○	○	○	○	○	○
午後 (14:30 ~ 18:00)	○	○	○	休	○	休

※木曜・土曜午後、日・祝休



何でも話せる「地域の保健室」

牛久市との境界にあるつくば市天宝喜地区に開業し来年で10年。日常生活に即したリハビリを中心とする治療で、地域のお年寄りほか発育期の学生などの信頼も厚い。

水泳をはじめバスケット陸上など子どもの頃からスポーツ少年だった。競技中のケガから自身の身体の仕組みなどに興味を持ち、自然と整形外科医への夢につながった。研修医時代、埼玉にあるリハビリ専門の国立病院で患者さんの身体に直接介入する運動器リハビリテーションの大切さを痛感。クリニックでは患者さんの症状や治療に対する思いを丁寧に汲み取った上で最適なアドバイスを心掛ける。「痛みだけでなくさまざまな相談に乗れる地域の保健室のようなクリニックを目指しています」。

かつて水泳日本代表チームドクターを務め、現在自身も世界マスターズの競泳選手。常磐線沿線で青春時代を過ごした縁から「この地域の方々に恩返ししていきたいですね」。



かば 加波山 (709m)

さんぽ



初心者や子ども連れでも気軽にハイキングが楽しめる山で、筑波連山の中では2番目に標高が高い。信仰や宗教とも深い結びつきがあり、頂上には加波山神社本宮の本殿が鎮座している。山頂付近には奇石や巨石が立ち並ぶなど神秘的な雰囲気が漂っており、石碑や地蔵なども点在しているため見どころがたくさん。1884（明治17）年9月、自由民権運動が過激化する中、明治政府の転覆を諮って武装蜂起した加波山事件の舞台としても知られている。



公式 LINE フォロワー募集中



当院の LINE 公式アカウントのフォロワーを募集しています。病院の最新情報や休代診、youtube、市民公開講座等の募集など、さまざまなコンテンツをお送りしております。「お友達登録」は下記 QR コードからお願いいたします。



人間ドック、「初めての受診」で5000円引きになります。

当院健診センターでは、国保・後期高齢者医療保険（市町村により異なる）や協会けんぽご加入者は、さらにお得な補助金制度もございます。ご予約お待ちしております。



※有効期限 2024年3月末まで

診察後、会計待たずに帰れます

医療費を後払いにすることで、診察後に会計を待たずお帰り頂けるサービス「待たずにラク〜だ」を導入中です。ご利用前には専用サイトにて患者さんの情報やお手持ちのクレジットカード情報の登録が必要です。



待たずに
ラク〜だ



編集後記

季節の変わり目に息子とよく山登りに行きます。初めての山登りは2年前。下山する年配の方とすれ違う際に挨拶され「?顔」の息子。それもそのはず、街中で知らない人から挨拶されたことなどないからです。調べてみると、遭難などに備え登山者の顔を覚えておくのが始まりだとか。かつて東京の山の手では別れ際に「ご機嫌よう」と挨拶していたそうです。「どうぞお元気で過ごしてください」の略で、出会いにも使えるほか、相手の健康も気遣います。まさに登山にうってつけの挨拶だと思いました。

