

# 氷見で民宿一泊ドック

## 内視鏡やCTスキャンを駆使 日本人の3大死因の芽を摘む

検査内容が多岐にわたり、健康状態をより詳しくチェックできる人間ドックは、病気の早期発見に効果的です。金沢医科大学氷見市民病院では民宿などに泊まって受診するユニークな人間ドックも実施しています。同病院健康管理センターの松木伸夫センター長に人間ドックの特長と「氷見版」ドックについて聞きました。

【今月の回答者】

松木 伸夫

金沢医科大学氷見市民病院  
健康管理センター長  
日本外科学会専門医・指導医  
日本消化器外科学会専門医・指導医  
日本医師会認定産業医 など

### がんの早期発見、 動脈硬化防止に有効

人間ドックには大きく3つの目的があります。1つ目は自分が健康であることを確認するためです。検査の結果、何の異常もなければ、それに越したことはありません。2つ目は日本人の死因の第1位であるがんをまだ症状が出ていない早期のうちに発見することです。がんを早期に発見できれば、体に負担の少ない方法で治療が可能

です。

例えば胃がんの場合、早期に見されたケースでは50%以上の患者さんが内視鏡手術でがんを切除します。内視鏡手術は開腹して行う従来の手術に比べ、傷が小さく、痛みも軽いのがメリットです。内臓が空気に触れないため、胃腸の働きも速やかに回復し、1〜2週間で退院できます。その分、経済的な負担も軽く済むのです。3つ目は日本人の死因の第2位である心疾患、第3位である脳血管疾患の大きな原因である動脈硬化の防止です。動脈硬化の原因は、高血圧や脂質異常症、糖尿病です。これらを症状の出ないうちに発見し、薬ではなく、生活習慣の改善によって予防することが大切なのです。

### 多彩なコース設定 民宿プランも好評

金沢医科大学氷見市民病院の人間ドックでは、「簡易ドック」「日帰りドック」「一泊ドック」「脳ド



ック」という4つのコースを設けています。簡易ドックは身体計測、診察、血圧・視力・聴力測定、採血、検尿、心電図、胸部X線検査をセットにしたコースです。日帰りドックは簡易ドックの内容に、便潜血、喀痰細胞診、胃がん検診、肺機能検査、腹部エコー、眼底検査、眼圧測定を加えたものです。一泊ドックではこれらに加え、

乳がん、子宮がん(以上女性のみ)、前立腺がん(男性のみ)、肺がん、大腸がんの検診を行います。脳ドックでは簡易ドックの内容に加え、脳検査、眼底検査、眼圧測定、血管検査を行います。それぞれのコースには、オプションで検査を追加することも可能です。例えば、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となるヘリコバクター・ピロリ菌に感染しているかどうかを調べるピロリ菌感染診断

量を測定する内臓脂肪検査などが含まれます。また、胃や肺、血管、甲状腺など、臓器ごとに、あるいはニーズに応じてピンポイントで検査する「専門ドック」もあります。ちなみに当院では2013(平成25)年に325人が人間ドックを受け、このうち約64%が日帰りドックを受診しています。

当院独自のコースとしては、「3大がんドック」と「氷見民宿一泊ドック」があります。3大がんドックは肺がん、

胃がん、大腸がんを早期発見するためのコースです。これらのがんは、合計すると日本人のがんによる死因の50%以上を占めています。胸部CT検査や喀痰細胞診、胃の内視鏡検査、腫瘍マーカーの血中濃度検査などで、3大がんの有無を徹底的に調べます。

氷見民宿一泊ドックは、氷見市内の民宿に泊まって、一泊ドックの項目を検査するコースです。受診者は初日に病院で心電図、胸部X線検査などを受けた後、民宿に宿泊し、新鮮な海の幸や温泉を楽しみます。翌日は朝食を食わずに、内視鏡を使った胃がん検査などを受けます。民宿は病院から半径約5キロ以内の距離にある8軒と契約しており、宿は受診者が予約時に選ぶことができます。12年7月の開始以降、これまでに約50人が利用しました。新鮮な海の幸や温泉を楽しめるとあって、受診者の満足度も非常に高くなっています。

人間ドックに民宿での食事、宿泊費を含む料金は、1人6万69

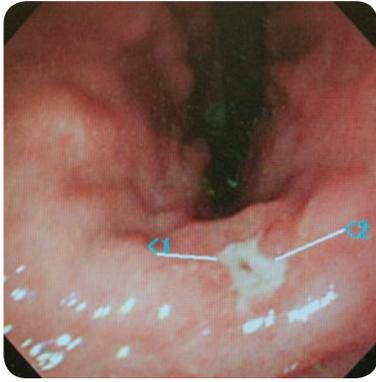


提携する民宿のひとつ「氷見っ子」の客室=氷見市

### 苦痛の少ない 経鼻内視鏡

検査には最新の機器を使います。胃がんの検診では検査精度にはらつきがあるバリウム造影検査ではなく、内視鏡検査を受けてもらいます。内視鏡検査では、口から内視鏡を入れる経口内視鏡か、鼻

人間ドックを担当する金沢医科大学氷見市民病院健康管理センターの受付



内視鏡検査で50代男性から見つかった胃がん(白く変色した部分)



直径約5ミリの細いチューブを使う経鼻内視鏡

から入れる経鼻内視鏡を選ぶことができます。経鼻内視鏡は、チューブの直径が経口内視鏡に比べて約半分の5ミリ程度です。鎮痛剤も必要ないほど楽なので、約95%の人が次回も鼻から入れたいと希望します。

肺がん検査などで威力を発揮するのは最新のCTスキャンです。体を全方向から撮影し、断層撮影(だんそうさつえい)といって、体を輪切りにしたように写すことができます。最小0・

625ミリ幅での断層撮影が可能です。小さながんも見つけることができます。

## 50歳になったら一度は受診を

初めて人間ドックを受ける人にはまず、精密で充実した検査を効率的に1日で行える日帰りドックをお勧めしています。

男性ならば、オプシオンで肺がんや大腸がん、前立腺がんの検診、女性ならば、乳がんや子宮がんの検診を追加すれば、なおよいでしょう。

肥満が気になる人にぜひ受けてほしいのが、内臓脂肪検査やアデipo検査です。アデipoとは腹部の内臓脂肪から分泌されるアデipoネクチンというホルモンのことです。これは別名「長寿ホルモン」とも呼ばれます。血管の修復に深く関わる重要なホルモンで、高血圧や糖尿病、動脈硬化を改善します。

しかし、太ると分泌量が減り、メタボリックシンドロームやがんの原因になると言われています。量が少なければ要注意というわけ

です。

年齢的には、生活習慣病やがんにかかる人の割合が増えてくる50歳になったら、健診に加えて、一度人間ドックを受診してほしいと思います。その時点で異常がなければ、次は55歳、60歳と節目の年ごとに受けてください。60歳を超えたら1年に1回は受診するようにします。検査内容は医師と相談の上、体の状態や生活習慣を考慮し、オーダーメイドにするとよいでしょう。

## 検査結果を生かし生活習慣の改善を

検査後には、医師が画像や数値を見ながら結果を説明します。気になることや疾患リスクがあれば、今後の改善方法や再検査の必要の有無、治療法についてなど、総合的にアドバイスをします。生活習慣の改善が必要な人には、管理栄養士による食事指導やスポーツジムと連携して運動療法についての指導も行っています。

13年の当院のデータでは、検査



小さながんも発見できるCTスキャン=氷見市の金沢医科大学氷見市民病院

の結果、39・8%の人が要精検、9・3%が要治療と判定されました。要精検、要治療と結果が出たのに放っておくようでは、何のために人間ドックを受けたのかわかりません。

人間ドックは、病気を早期発見して治療すると同時に、将来重大な病気につながる可能性のある生活習慣のゆがみに気づき、それを改めるための重要な指標となります。健康で長生きするために、人間ドックを受け、その結果を最大限に生かしましょう。