

Q&Aコーナー

検診当日や結果報告書に同封のアンケートにお寄せいただいたご意見、ご質問にお答えしていきます。



Q1 結果報告書に、「運動や食生活に注意しましょう」とありましたが、生活習慣を見直すことで、具体的にはどんな効果があるのでしょうか。

A1 生活習慣の乱れは、がんのリスク(危険因子)になる場合もありますが、今回は脳卒中や心筋梗塞のリスクとの関連についてご説明します。

生活習慣の乱れにより、肥満や高血圧、脂質異常、高血糖、高尿酸などが悪化します。その結果、動脈硬化(血管が硬くなることや血管の内側が狭くなること)を進行させ、脳卒中や心筋梗塞の発症や進行を早めてしまいます。

予防の基本となる生活習慣には、以下の6つが挙げられます。

6つの生活習慣	生活習慣の改善により効果が見られる検査数値		
	脂質、血糖	尿酸	血圧
①肥満予防	○	○	○
②適度な運動	○	○	○
③減塩			○
④野菜の摂取	○		○
⑤適度な飲酒習慣	○	○	○
⑥禁煙	○	○	○

血圧・脂質・血糖・尿酸については、原因となる疾患や遺伝的要因、加齢などによって、生活習慣の改善だけではコントロールが困難な場合があります。結果報告書にて受診を勧められている方は、まずは医師にご相談ください。

また、具体的な生活習慣の改善方法については、「こちら健康相談室」で毎回様々なテーマを取り上げていきますのでご参考になさってください。

Q2 更衣室のにおい、壁や床の汚れが気になる。

A2 ご不快な思いをさせてしまい、誠に申し訳ございません。

この度、更衣室内のカーペットと壁紙の全面張り替えを行い、エアコンも分解清掃しました。今後は気持ちよく受診して頂けると思います。

Q3 安静室で読書やテレビを見て過ごしたいです。

A3 当クリニックでは、薬剤(FDG)投与後に全身へFDGを行き渡らせるため、約45分間安静室にて何もせずにゆっくり休んでいただいております。大切なのは“何もしない”ことです。その理由としては、身体を動かすと使った筋肉にFDGが集積し、診断の妨げになるからです。読書やテレビは、腕の筋肉や眼球付近の筋肉にFDGが集まる可能性があるため控えていただいております。

より正確な診断のために、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

知っておきたい医療の知識

し ぼう かん

脂肪肝

中性脂肪が肝臓の細胞に蓄積し、肝細胞の30%以上が脂肪化した状態を「脂肪肝」といいます。脂肪肝の段階ではほとんど無症状ですが、放置すると肝硬変や肝がんへと進行することがあります。成人した健康診断受診者の2~3割が脂肪肝であるとも言われています。

脂肪肝の主な原因としては、大量飲酒によることが多いですが、飲酒をやめることで改善がみられます。

その一方で、飲酒が原因ではない場合を「NAFLD(ナッフルディー)=非アルコール性脂肪性肝疾患」といいます。これは、食べ過ぎによる肥満、運動不足、糖尿病などが原因です。

脂肪肝は、主に肝機能(GOT、GPT、γ-GTP)を調べる血液検査や腹部超音波検査、CT検査などで診断することができます。

消費量より摂取量が多いと脂肪肝に

2ページに掲載の「頭の体操にチャレンジしてみましょう」の答え
 (木工用具)カナヅチ、カンナ、ノミ、ノコギリ 《園芸用具》ウエキバサミ、スコップ、ジョウロ 《調理用具》ホウチョウ、フライパン、ナベ 《製図用具》コンパス、ジョウギ