



# 人間ドック保健師・看護師の活動

人間ドック看護師長 加藤 由美

当院の人間ドックでは、日帰りドック・宿泊ドック・脳ドック・健診など年間6500名程度の受診者様を受け入れています。

まずは安全・安楽・迅速に検査を受けていただけるようかわり、正確な結果を提供することを最優先にしています。また、年代・性別によって必要であろうと思われるオプション検査のアドバイスや、検査中検査後、体調不良の受診者様の体調管理などを行っています。

ドック終了後には、生活習慣病予防のため受診者様お一人お一人に、生活改善の相談や生活に合わせた具体的なアドバイスを行っており、「生活習慣を見直すきっかけになる」とご好評をいただいています。そのため私たちは、常に日々進化する医療や健康情報を収集して受診者様に正しい情報を伝えられるように努めています。

また、地域の皆さまに向け、看護師主催の健康講演会「集まれ愛健家！ワンダフル健康セミナー」を3～4ヶ月に一度開催しています。腸内フローラや軽度認知障害、コレステロールの話など身近で気になるテーマを中心に、生活に取り入れやすい内容をわかりやすくお話しています。

**次回は2月15日(金)14:30～15:30 7階ドック食堂にて**

「コツコツやろう！骨粗鬆症予防」をお届けします。(医師からの講演はありません)  
軽い運動もあります。事前申し込みは不要かつ無料です。ご興味のある方はぜひお越しください。

さらに今年度より、「出張ワンダフル健康セミナー」と題しまして、皆さまの元に出かけての健康講演を始めました。先日は世田谷若林地区の住民学習事業に保健師がお邪魔して、「健康な身体作りのために心がけたいこと(フレイル予防大作戦！)」のお話をしました。皆さまの地区や町内会の集まりなどに、よろこんでおうかがいいたします。様々なテーマを用意しておりますのでお気軽に7階ドックにお問い合わせください。

人間ドックの受診は「何が分かるかわからないから…」と不安で先送りされる方もいらっしゃいますが、実際にドックを受診された方からは、「人間ドックで(異常を)見つけてもらって良かった」という声を聞きます。健康に自信のある方も、結果が心配な方も、まずは今のからだの実力チェックと思って受けてみてくださいね。

人間ドックには基本の検査に加えて、お選びいただけるオプション検査がございます。オプション検査は有料ですがせっかくの機会ですので、日頃気になっている部分をしっかり検査してみるのはいかがでしょうか。

## 👑 おすすめオプション検査

- 上部消化管内視鏡検査(胃カメラ): 食道・胃・十二指腸に病変がないか内視鏡で調べます。
- 大腸内視鏡検査: 大腸に病変がないか内視鏡で調べます。進行がんや早期がんでも便潜血検査が陰性になることがあります。毎年の便潜血検査だけではなく、まずは一度大腸内視鏡検査をお受けになることをおすすめします。(恐れ入りますが、85歳以上の方は安全を考慮しドックでの検査はお断りさせていただきます)
- MCIスクリーニング: 認知症の前駆段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを調べる血液検査です。
- ロックスインデックス: 脳梗塞・心筋梗塞の発症危険度の予測を目的とした血液検査です。

上記以外にも様々な検査がございます。「自分に合う検査がわからない」、「どのくらいの間隔でうければいいの？」など相談を受け付けていますので、お気軽に7階ドックにお越しください。お待ちしております。

元気ですか——！！ わたくし、当院人間ドックのマスコットキャラクター「どっくちゃん」です。好きな色「赤」、好きな言葉「元気ですか——！！」、趣味「人間ドック」。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

