東陽病院だより

健康へのメッセージ

人間ドックとは

東陽病院院長
伊藤　文憲

人間ドックとは、本来は自覚症状のない時に、医学的に全身の状態をチェックするやり方です。航海を終えた船舶がエンジンや船体の異常をチェックするために港にある「船舶用ドック」に人体の検査をなぞらえたものです。

1954(昭和29)年7月12日に国立東京第一病院(現在の国際医療センター)に最初の人間ドックが開設され、以後、聖路加病院などの都内の病院で開設が続きました。7月12日は記念として人間ドックの日となっています。その後、病気の予防が大切であることが一般に認識されて全国の病院において人間ドックが始まりました。当初は1週間のドックが普通で、有名人のドック入りが報道されています。

市町村を中心とした集団の健康診断では肺結核や高血圧などのいわゆる当時の国民病の早期発見が主体でしたが、人間ドックでは成人病(循環器疾患・糖尿病・高脂血症)や悪性腫瘍の早期発見がその大きな目的となっています。

残念なことに人間ドックは病気の治療を目的としないので健康保険の適応がなくすべて自己負担です。このため従来の長期期間をかけたドックは減少し、1泊ないし2泊の短期入院ドックや外来のみのドックが主流となっています。なお企業や市町村からの助成制度があり自己負担は軽減されています。

ドックの項目は入院の期間により変わりますが、もっとも多い外来ドックについて述べます。朝は絶食で健診機関を受診します。大きな施設では1日に数十人が受診しますので、検査順序も決まっています。肝機能、糖尿病、コレステロール等の脂質のチェック、尿酸値、貧血の有無等が採血検査により行われます。オプションとして前立腺や肝臓、大腸のガンの腫瘍マーカーと呼ばれる検査もあります。

次に、胸部のレントゲン撮影や心電図・肺機能の検査が行われます。体重・身長、視力や聴力の測定も検査の合間に行われ、ともかくかなり忙しく移動します。内科の診察が終わると最初に腹部の超音波検査、その後は胃や大腸の検査です。以前はバリウムを飲んで胃の検査が行われてきましたが、最近では、直接胃の内視鏡検査を行う施設も増加しています。大腸については便の血液反応を検査し、陽性の場合、後日改めて大腸の内視鏡検査が行われます。1泊以上のドックでは最初から大腸の内視鏡検査を行う施設もあります。なお、胸部や脳のCT検査、子宮ガン、乳ガン、前立腺ガンなどのオプション検査も選択できます。

これでドックは終了し、多くは後日結果が郵送されます。人間ドックは、病気の早期発見・治療に有意義と思われます。東陽病院人間ドックのご利用をお待ちしています。

◆救急当番日
3月15日(日)
午前8時30分～午後5時15分

◆問い合わせ
東陽病院　☎(84)1335
URL:www4.ocn.ne.jp/~toyohp/

☆きのこのミルクストロガノフ☆

材料：(6人分)

豚もも薄切り肉	300g
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	1個
生しいたけ	1パック(6枚)
本しめじ	1パック(100g)
マッシュルーム	1パック
エリンギ	1パック
バター	30g
ⓐ トマトピューレまたはトマトケチャップ	100g
ⓐ 牛乳	200mℓ
ⓐ 中濃ソース	大さじ3
ⓐ しょうゆ	小さじ1
ⓐ ローリエ	1枚
ⓐ プチトマト	1パック(8～13個)
ⓐ こしょう	少々
ⓐ クリープ	大さじ3
米	2合
スナップえんどう	12本
切れてるチーズ	6枚
パセリ(乾燥)	適宜

1人分 262kcal

①豚肉はひと口大に切って塩・こしょうをし、薄力粉をまぶしておく。
②スナップえんどうはさっとゆがいておき、チーズは7㎜位のサイコロ状に切っておく。
③玉ねぎ、しいたけ、マッシュルーム、エリンギはスライスして、しめじは小房に分けておく。
④鍋にバターを熱し、豚肉、玉ねぎ、きのこ類の順に加えて、その都度炒める。
⑤合わせておいたⓐとローリエ、1／4に切ったプチトマトを加える。
⑥弱火でアクを取りながら15分ほど煮込み、クリープを加えて、さらに約5分煮込み、こしょうで味を整える。
⑦お皿にご飯を盛り付けて⑥をかけ、手でさいたスナップえんどうとチーズを飾り、パセリを散らす。

町食生活改善協議会