

# こうせいだより

第67号



特集

自宅でできる新しいオプション検査

# 自宅

で  
できる

# 新しい オプション検査

単独検査  
としても  
受診できます。

## 睡眠時 無呼吸症候群 検査

11,000 円(税込)

こんな症状は  
ありませんか?

眠っているとき呼吸が止まっている、  
いびきがうるさいと言われる

しっかり寝ているのに  
日中強い眠気、疲れを感じる

夜中に何度もトイレへ行く

起床時に頭痛がある

夜間に  
何度も目が覚める

起床時に  
喉の渇きを感じる

寝つきは悪くないが、  
夜間の眠りが浅い

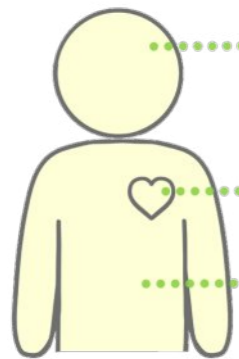


### これらの症状は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)かも…

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなることで十分な睡眠をとることができず日常生活に障害を引き起こす疾患です。身体に悪影響をおよぼすとともに睡眠を妨げ日中の眠気を増加させます。

### SASの原因

上気道の閉塞により起こります。睡眠中に酸欠状態になり、少ない酸素を全身に行き渡らせるため心臓や血管に負担がかかります。その結果、様々な合併症を引き起こす可能性があります。



脳卒中は 3.51倍  
うつは 4.99倍

高血圧は 2.41倍  
心不全は 4.30倍

不整脈は 3.26倍  
虚血性心疾患は 2.54倍

2型糖尿病は  
2.29倍

### SASと 診断された場合の 治療法

OA療法やCPAP治療などがあります。OA(口腔内装置)療法は、特殊なマウスピースを睡眠時に装着します。CPAP治療は、装置からホース、マスクを介して常に一定圧の空気を送り、気道が塞がるのを防ぎます。無呼吸やいびきが減少し、合併症の症状の改善が期待できます。

### オプション検査の流れ

自宅に  
検査装置が届く。



指先に呼吸の  
センサを装着。  
血中の酸素の状態と  
脈拍数を測定。就寝。



測定終了後、  
検査装置を指定先へ  
返送。



3~4週間後に  
当院より結果報告書が  
届く。



## ホルター心電図 検査 18,700 円(税込)

こんな症状は  
ありませんか?

めまいが起きる

胸が痛くなる時がある

脈の乱れを感じる

動悸、息切れがする



### 放っておくと 心臓の病気が悪化…

ホルター心電図は、不整脈や狭心症などの可能性を調べます。不整脈を放置すると心臓の機能が低下して心不全を起こす可能性があります。狭心症を放置すると、心筋梗塞を引き起こす可能性があります。心筋梗塞は、心臓の血管に血栓がおきて血管が詰まり心臓が壊れてしまう病気です。心臓を動かす筋に血液が届かなくなることで、強い胸の痛みが20分から数時間起こります。

### 心電図と ホルター心電図の違い

病院や健診で行う心電図は、その時の心臓の動きをみます。「自宅で動悸がしていたけれど今は症状がない」という場合に検査を行っても異常はみられません。一方、ホルター心電図は24時間心電図を記録するので、病院にいないときに起こる動悸の原因や不整脈などを発見できる可能性が高くなります。

### オプション検査の流れ

自宅に  
検査キットが届く。



胸にパッチを貼付。  
約24時間後に外す。  
心臓の動きを測定。



検査キットを  
指定先へ返送。



3~4週間後に  
当院より結果報告書が  
届く



※睡眠時無呼吸症候群検査とホルター心電図検査の両方も検査を申し込みされる場合、2日間にわけて検査を行っていただきます。



男性でEDに悩んでいる  
方にもSASの治療は有効  
なんです。SASを治療  
することでEDが改善する  
ことが多くあるそうです。

検査装置の返却のために  
再度来院する必要がなく  
て自宅で完結できるのは  
とても便利ですね。



# 視力

すぐに試せる!!

## 視力検査

少しでも視力を上げたい!

→ 検査前のスマホや読書は控えましょう

検診で測定する視力は一般的に5m視力です。5m先のものがどのくらい見えているかを測定しています。検査直前にスマホや読書で近い場所をずっと見ていると、いざ検査!といった時にピントが合わずよく見えないという結果に…  
裸眼でも矯正でもベストな視力を出すためには、検査前はゆったり少し遠くを眺めている程度がちょうど良いでしょう◎



..... 5mくらい先 .....



少し遠くにある絵画や植物、掲示物などを眺めて目のピントを調節しよう

ちよつと良くなる  
あなたの検診結果が  
カモしれない話

## 目の悪さは遺伝する?

近視(近くは見えるが遠くが見えにくい)には、遺伝と環境の両方が関連していると考えられています。両親とも近視の場合には子どもも近視になりやすいといえるでしょう…近視予防には屋外活動がお勧めです。1日2時間以上の屋外活動を行っている子どもは、両親とも近視でない場合と同程度まで近視の発症率を抑えられたという報告があります!是非、積極的に外に出て遊びましょう◎



日頃から気を付けたい

## 聴力検査

少しでも耳の聞こえを良くしたい!

→ 耳を守り老化を遅らせましょう

加齢変化(老化)を遅らせたり、加齢以外の難聴の原因を防ぐことが大切です。  
なお、加齢による聴力の低下は、40歳頃から一般的に高音域(検診では4000Hzに相当)から始まり、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれます。

## 耳を守ろう!!

耳への刺激が大きいため、ヘッドフォンやイヤホン、大きな音量でテレビやラジオを楽しむことが好きな人は、定期的に耳を休ませましょう。工事現場や工場など職場・生活環境の騒音は、耳栓など適切な対策が必要です。また、中耳炎や外耳道炎などは放置せず耳鼻科を受診して適切な治療を受けましょう。

働き盛りの年代に多い突発性難聴は、ストレスや過労、睡眠不足、糖尿病などがあると起こりやすいとされています。食習慣や運動習慣などの基本的な生活習慣を見直したり、休養をしっかりとることも重要です。



# 5/17 は世界高血圧デー

## World Hypertension Day

世界高血圧デーは、世界高血圧連盟（WHL）により、高血圧およびその管理に関する啓発を目的として 2005 年に制定されました。日本でも日本高血圧学会と日本高血圧協会が「高血圧の日」と制定することを宣言し、日本記念日協会により認定登録されています。

高血圧は、脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす原因となるにも関わらず、自覚症状がないために治療を受けずに放置してしまう人が多いのが現状です。

高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の方が死亡せずに済むと推計されています！



1食あたり2gを目安にするといいですね！  
塩2gは小さじ約0.4杯に相当するので覚えておくと役立ちます♪

### 1日の塩分摂取目標量

成人男性	7.5g 未満
成人女性	6.5g 未満
高血圧が気になる方	6.0g 未満

参考:高血圧 | e-ヘルスネット(厚生労働省)、「高血圧の日」について | 日本高血圧学会一般の方、「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書 | 厚生労働省

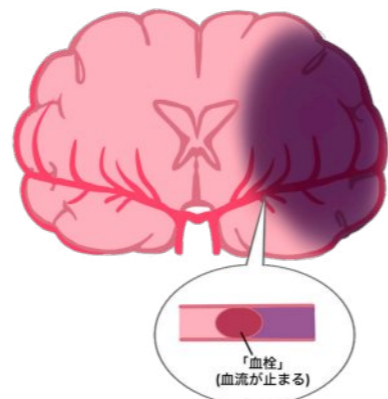
## 知って得する医療の知識

### 脳梗塞

脳梗塞とは、脳の血管が詰まることで脳細胞に血液が流れなくなり、脳に障害が起こる病気です。手足のマヒやしびれ・ろれつが回らない・視野が欠ける・めまい・意識障害などの症状が現れ、治療が遅れると後遺症として残りますが、8時間以内(理想は4.5時間以内)に治療することで後遺症のリスクを減らせます。また、脳梗塞によって起こる認知症があることも知られています(脳血管性認知症)。

脳梗塞の原因は高血圧症・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・心房細動など

です。予防としては、生活習慣の改善や原因となる病気の治療が挙げられます。



## オプション検査情報

当院で実施しているオプション検査の内容を詳しくご紹介します。

亜鉛と銅の数値を血液検査で調べます

### 微量ミネラル検査 5,500 円(税込)

### 微量ミネラルとは

人体の約96%は酸素・炭素・水素・窒素で構成されており、残りの約4%がミネラルで構成されています。ミネラルはさらに多量ミネラルと微量ミネラルに分類され、微量ミネラルはヒトの体重の0.02%しかありませんが、からだの機能を正常に保つために欠かせない大切な栄養素であり、不足することで様々な不調が起こります。

### 微量ミネラルが不足しているサインかも？

今まで原因不明だと思っていた体調不良は、微量ミネラルの不足が原因かもしれません。ミネラルは体内で合成されることはありませんので、食事から摂取することが必須です。それぞれのバランスが大切で、多すぎても少なすぎても良くありません。



### 亜鉛と銅の1日の摂取推奨量

	亜鉛	銅
男性 (18~74 歳)	9.0~9.5mg	0.8mg
男性 (75 歳以上)	9.0mg	0.8mg
女性 (18~74 歳)	7.5~8.0mg	0.7mg
女性 (75 歳以上)	7.0mg	0.7mg

### 微量ミネラルの量を

数値でチェックすることで、何がどのくらい不足しているのか、補うためには何をどのくらい摂取すればいいのかが明確になり、健康維持に役立ちます。

参考:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」、日本臨床栄養学会「亜鉛欠乏症の診療指針」

### 裏表紙のクイズの答え

ウソです。日本では2012年に前立腺がんが保険適用になったのが始まりで、現在(2025年2月)は、「肺がん、縦隔腫瘍(肺)、胃がん、食道がん、膵臓がん(尾部、頭部)、腎がん、膀胱がん、結腸がん、尿管がん、前立腺がん、子宮がん」が保険適用になっています。ロボット手術は傷口が小さく身体への負担が軽減されるメリットがありますが、一方で、医師の高度な技術が必要だったり、手術費が高額だったりというデメリットもあります。ロボット手術をご希望される場合は担当医師にご相談ください。

# これ、知っていますか？

現在、ロボット手術は  
全てのがんに対して  
保険適用になるってホント？



答えは6ページへ



アンケートに答えて

## 次回のPET検診料金より **2,000**円割引

いつも広報誌をご愛読いただき、誠にありがとうございます。皆様のご意見を参考に、より良い広報誌作りを目指しております。以下のQRコードを読み取り、アンケートにご協力をお願いします。ご回答いただいた方に、次回のPET検診料金より2,000円を割引いたします。

条件

① 回答期限 2025年 1月31日(金)

② 割引の有効期限 2026年 1月31日まで

②対象コース PET検診3コース（プレミアム、スタンダード+脳、スタンダードコース）  
※他の割引との併用可



## 会員の特典

当院のPET検診をご受診された方は  
自動的に会員とさせていただきます。

① 定期的な検診のご案内

② PET検診料金の割引

2回目の受診…**5,500**円引き

3回目以降の受診…**11,000**円引き

※PET/CT基本コースと脳PETコースは割引対象外となります。

③ 健康に関する情報の提供

「こうせいだより」を適宜送付

## Instagramの

## フォローをお願いします

キャンペーン情報などをいち早く  
知ることができます！



\ Follow me /



@kousei\_sendai\_clinic

健康管理に  
役立つ情報を  
配信中♪

こうせいだよりを通して…

手に取っていただいた方に、少しでもプラスになる情報、  
健康に気を付けようと思うきっかけとなる内容をお届けしていきます。



イラスト担当



保健師  
監修ページ



編集長

医療法人 西隆会  
**厚生仙台クリニック**  
KOUSEI SENDAI CLINIC

〒981-0933 宮城県仙台市青葉区柏木1丁目5-45

TEL.022-727-7667(代) FAX.022-727-7668

お客様専用ダイヤル

 **0120-501-799**  
<https://kousei-sendai.jp>

電話受付：平日(月曜日～土曜日)9時～17時 休診日：日曜日・祝日

発行日 2025年4月