

# 総合診療医が答える 「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

## 第30回: 「けんしんってどの項目を受けた方がいいですか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆様が困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

### 「けんしんってどの項目を受けた方がいいですか？」

「けんしん」には健診と検診があり、言葉からも悩まれることがあると思います。言葉の使い方は、生活習慣に関わるものは健診が使われ、がんなどの特別な疾患を見つけるために行うものに検診という言葉が使われます。現在、生活習慣病健診やがん検診などいろいろなものがある、どれを受けたいか悩まれる方が多いと思います。

「健診/検診」の大きな目的は、「病気の予防、早期発見、早期治療」です。そのため、「健診/検診」によってできるだけ多くの疾患を早期発見するために多様な検査を含んでいます。体の中で起こっている兆候を病気が発症する前に発見することも可能になり、「健診/検診」の種類によってとても有用なものがあります。

大きく分けて、生活習慣病に関する健診とがんに関する検診があります。生活習慣病健診において有用なものとして、血圧、血糖、脂質検査があります。これらは生活習慣病のほとんどを占める高血圧、糖尿病、脂質異常を早期発見するために重要な検査になります。さらに、「腎機能/肝機能検査」を行うことによって体全体の負担が腎臓に影響が出ているかどうかを調べることができます。それによって疾患があれば治療につなげ、疾患を発症していなくても生活習慣の見直しなど予防的対応につながるがあります。

がん検診に関しては、多くの研究が行われており、現在、効果が認められているのは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん検診です。40歳以上の方に対して、胃がん、大腸がん、乳がんの検診が世界的にも勧められています。子宮頸がん検診に関しては、ヒトパピローマウイルスの感染によって引き起こされることが多く、若年での感染が多いため、20歳からの検診が勧められています。肺がん検診に関しては、40歳以上の喫煙者に関しては検診の効果が高いとされています。残念ながらそれ以外のがん検診に関しては現在のところ、健康寿命を伸ばすデータは医学的には全ての方に勧められるものではありません。

「健診/検診」に関しては、いろいろな情報が出ていますが、上記の基本的な部分をしっかりと行っていただくことで、健康を保ち、病気の早期発見、早期治療、また予防につながります。また定期的に医療機関にかかっている方は過剰に検査を受けてしまうリスクもありますので、ぜひ、かかりつけ医の先生に相談していただき、自身にあった「健診/検診」を受けてください。

### 現在推奨されているがん検診内容

がん検診の種類	検診方法	対象年齢	検診間隔
胃がん検診	胃X線検査	40歳以上	毎年
大腸がん検診	便潜血検査		
肺がん検診	胸部X線検査 必要に応じて喀痰細胞診併用		
乳がん検診	マンモグラフィと視触診の併用法	20歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	細胞診		

## マイナンバーカードによるオンライン資格確認

当院では、「マイナンバーカードによるオンライン資格確認」の運用を行っています。窓口マイナンバーカードの専用カードリーダー（顔認証付き）を設置しており、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

### オンライン資格確認のメリット

1. 専用カードリーダーやマイナポータルなどから、「健康保険証利用の申込み」を行うと、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。
2. 医療費が高額になった時の限度額適用認定証等の申請と提示が不要になります。
3. 特定健診情報や薬剤情報の提供に同意することにより、医師や薬剤師等が情報を閲覧できるようになり、より多くの情報に基づいた診療を受けることができます。

【問い合わせ先】 経営課 ☎0854-47-7500

# 雲南病院だより

## 冬に多い「低温やけど」 どのようなやけどで、何に注意したらいいの？



皮膚・排泄ケア認定看護師  
濱村優子



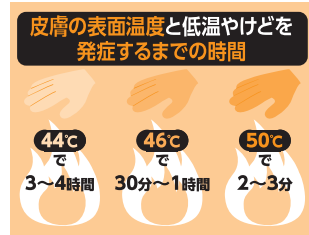
**低温やけどを  
負ってしまつたら**  
熱源が触れていた部位に痛みや違和感があるときは、見た目より重症の場合があります。自己判断で味噌やアロエ、市販薬などを使用しても、すでに皮膚の奥深いところまで低温やけどを起しているため、効果がありません。低温やけどを見つけたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

**低い温度設定でも注意  
したい暖房器具の使い方**

- ①湯たんぼ、電気あんか、電気毛布  
湯たんぼやあんかはカバーをしていても、低温やけどが起きる場合があります。布団を温める目的の使用では、就寝時には布団から出しましょう。電気毛布はタイマーを使用し、長時間連続使用は避けましょう。
- ②使い捨てカイロ  
サポーターや腹巻きを使用する部位にカイロを貼ると圧迫で血流が低下し、やけどのリスクが高まります。圧迫しない部位に貼り、寝るときには外しましょう。

**低温やけどの回数**  
比較的低い温度（約44～50℃）で生じるものを「低温やけど」と言います。これは短時間の接触では問題とならない程度の温度が、長時間接触した場合に生じます。低温やけどは足に多く、原因はカイロ、こたつ、湯たんぼ、電気あんか、電気カーペットによるものが報告されています。

低温やけどは普通のやけどに比べて痛みが少なく、水ぶくれもできにくく、乾燥している場合が多いです。症状は軽く見えますが、皮膚の奥をじわじわと傷めるため、気付いた時には深いやけどになった



- 低温やけどに注意が必要な方**
- ・皮膚感覚が鈍くなる高齢者
  - ・震返りができない乳児
  - ・麻痺がある方
  - ・末梢神経障害のある糖尿病の方
  - ・動脈硬化などがあり循環が悪い方
  - ・飲酒や服薬などで熟睡している方

また、6時間を超えて膝上  
のせてノートパソコンの作業をする、ずっと同じ姿勢

**【低温やけどの原因となりやすい暖房類】**  
これらの暖房器具を使つたまま、眠ってしまわないようにしましょう！

使い捨てカイロ      湯たんぼ      ホットカーペット      電気こたつ

**何科を受診したらいいの？**  
雲南市立病院では、皮膚科または外科を受診してください。

で血流が悪くなった足に低温やけどを起す場合があります。