

なんとなくの不安を  
ちょっとした安心に

# 留萌市立病院の プチ健診

月～金 15時<sub>まで</sub>

年末年始・祝日は除く。眼底検査は11時まで。

問い合わせ先（健診窓口）

0164-49-1011



最新情報はこちら



instagram



hp

プチ健診の受け方は裏面をご覧ください 

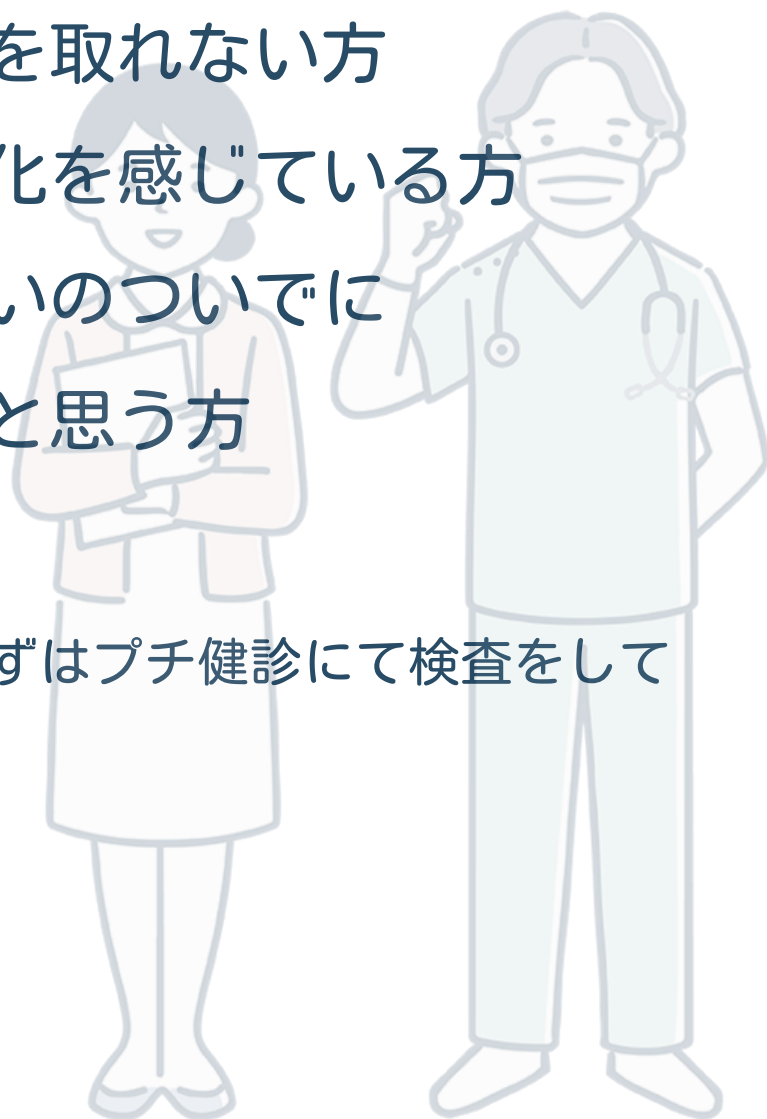
# プチ健診とは

その日に受けたいと思えばすぐに受けられる予約不要な簡易的な健康診断です。

500円から始められ、健診を身近に感じてもらうために行っています。

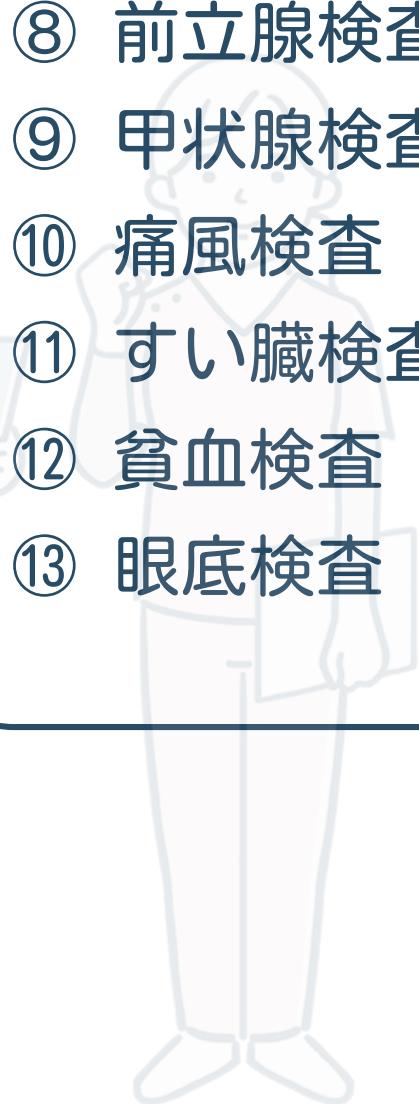
- 生活習慣病が心配な方
- 体力低下や息切れや動悸がする方
- 通常の健診の時間を取れない方
- 視力や見え方に変化を感じている方
- お見舞いや付き添いのついでに
- いきなり受診は…と思う方

これらに当てはまる方はまずはプチ健診にて検査をしてみてもいかがでしょうか？



## プチ健診 menu

①	骨密度検査		3,300円
②	動脈硬化検査		1,500円
③	血糖検査	} ⑥	500円
④	脂質検査		500円
⑤	肝機能検査		500円
⑥	3点セット		1,300円
⑦	ピロリ菌検査		1,000円
⑧	前立腺検査		1,500円
⑨	甲状腺検査		2,500円
⑩	痛風検査		500円
⑪	すい臓検査		500円
⑫	貧血検査		500円
⑬	眼底検査		800円





# 骨密度検査

## 何をする検査？

身長、体重を測定した後、ごくわずかなX線を腰と股関節の2カ所に照射します。安静にした状態で5分程度横になっていただきます。当院では、精度が高いとされている2種類のX線を用いた「DXA法」を使用しています。

## 何を見ているの？

X線を当てた骨組織を透過した放射線エネルギーが、どれだけ減衰しているかを計算し、X線を照射した部位の骨密度が測定できます。

## 何がわかるの？

骨密度は、骨が脆くなり骨折しやすくなる骨粗しょう症の可能性や骨組織の丈夫さを調べるための指標となります。

検査結果では、測定された数値が若い人や同年代の骨密度平均値と比較して自分が何%であるかを表示します。それによって骨粗しょう症の可能性や骨の強さがわかります。

## どんな人におすすめ？

骨密度は50歳以降、特に女性は急速に低下すると言われております。そのほかにも痩せ型体質、運動不足、過度なダイエット、偏食、喫煙、甲状腺疾患や貧血など様々な原因で低下するとされています。心当たりがあれば是非この機会に調べてみてはいかがでしょうか。

検査結果には、測定された骨密度に応じたコメントが記されます。

## 正常

今回の検査で、あなたの骨密度は、同年代の人に比べて標準以上といえますが、若い人と比較した値はやや低下しています。  
丈夫な骨を作るために、日常生活を見直しバランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。

1～2年に1回検査を受けましょう。

## 要指導

今回の検査で、あなたの骨密度は、同年代の人に比べて標準以上といえますが、若い人と比較した値は低下が目立ちます。  
一度担当医に相談してください。

バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。

## 要精検

今回の検査で、あなたの骨密度は、同年代の人に比べて低いといえます。  
また、若い人と比較した値はかなり低下しています。  
**骨粗鬆症の疑い**もありますので、担当医の指示を仰いでください。

バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診をしてください。



# 動脈硬化検査

## 何をやる検査？

身長、体重を測定した後、ベッドに仰向けになって安静にしてください。その後、両腕と両足首の血圧を測定します。

## 何を見ているの？

両腕と両足首の血圧を測ることで、足首の血圧と、腕の血圧の値の差がどれくらいあるかを見ています。

## 何がわかるの？

通常は、腕に比べて足首の血圧はやや高くなります。しかし、動脈硬化が進み、血管が狭くなってくると流れが悪くなり、足首の血圧は腕の血圧より低くなることが多いです。

両腕と両足の血圧の差によって、動脈硬化の進行度合いがわかる検査となります。

## どんな人におすすめ？

動脈硬化は、高齢・糖尿病・高血圧・肥満・喫煙などが原因とされるため、これらに当てはまる方は定期的に動脈硬化検査を受ける事をおすすめします。

## ● 動脈の硬さの指標（CAVI）

【～7.9】  
正常

【8.0～8.9】  
境界域

【9.0～】  
動脈硬化疑い

結果が9.0を超えている場合、動脈硬化の可能性がります。境界域とは、動脈が硬くなってきている範囲のため、注意が必要です。

## ● 下肢動脈の狭窄の指標（ABI）

【～0.9】  
狭窄疑い

【0.91～0.99】  
境界域

【1.0～1.4】  
正常

【1.41～】  
動脈硬化疑い

値が低くなるにつれて、動脈が狭くなる狭窄や、動脈が詰まる閉塞といわれる病態の可能性が高くなります。境界域とは、動脈が狭くなりかけているという範囲のため、注意が必要です。

対して、値が高い場合には、動脈が石灰化などにより硬くなっている指標となります。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診をしてください。



# 血糖検査

## 何をする検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

空腹時の値を基準とするため、食後12時間以上経過していると正確な値を知ることができます。

## 何を見ているの？

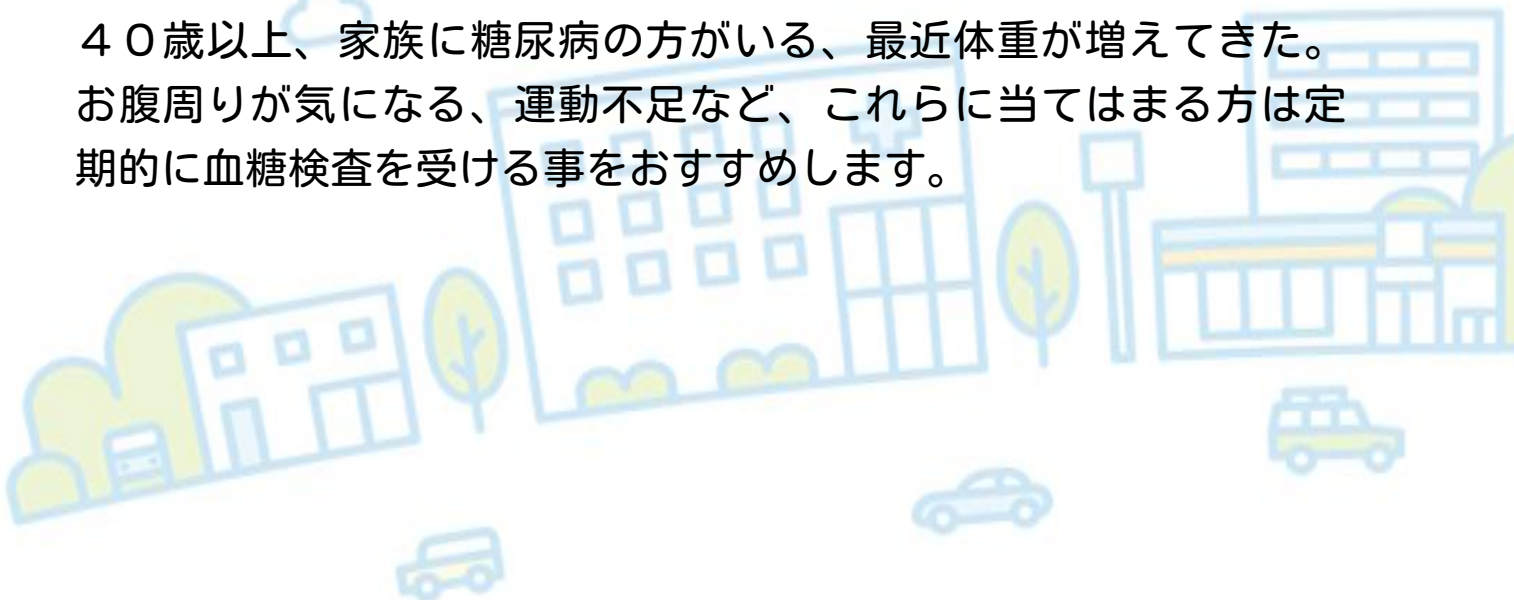
採血をした血液中に、ブドウ糖（血糖）がどれくらい含まれているかと、血糖値が過去1～2ヶ月においてどれくらいの値を示していたのかを見ています。

## 何がわかるの？

糖尿病や、その予備軍であることがわかります。

## どんな人におすすめ？

40歳以上、家族に糖尿病の方がいる、最近体重が増えてきた。お腹周りが気になる、運動不足など、これらに当てはまる方は定期的に血糖検査を受ける事をおすすめします。



## ● 空腹時血糖値：GLU (mg/dl)

【70～99】  
正常

【100～109】  
正常(高値)

【110～125】  
境界域

【125～】  
糖尿病型

## ● HbA1c (%)

【～5.5】  
正常

【5.6～6.4】  
境界域

【6.5～】  
糖尿病型

糖尿病は初期では自覚症状がないことが多く、長く放置していると気づかない間に進行し、糖尿病三大合併症と言われる、糖尿病性網膜症や腎不全、神経障害の合併症を引き起こします。

そのほか、心筋梗塞や脳梗塞など、体の様々な所に合併症は発生します。

糖尿病は一度発症すると完治しません。

糖尿病になる前に、プチ健診で検査を行い、改善しましょう！

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診  
をしてください。



# 脂質検査

## 何をやる検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

空腹時の値を基準とするため、食後12時間以上経過していると正確な値を知ることができます。

## 何を見ているの？

採血をした血液中のコレステロール、中性脂肪などの脂質といわれる物質の値とそれぞれのバランスを見ています。

## 何がわかるの？

脂質異常症があるかどうかわかります。

## どんな人におすすめ？

40歳以上、家族に脂質異常症の方がいる、最近体重が増えてきている。お腹周りが気になる、運動不足、脂っぽいものが好き、お酒をよく飲むなど、これらに当てはまる方は定期的に脂質検査を受ける事をおすすめします。

## ● LDL (mg/dl)

【～119】  
正常

【120～139】  
正常(高値)

【140～】  
脂質異常症

## ● HDL (mg/dl)

【37～70】  
正常

## ● 中性脂肪 (mg/dl)

【28～149】  
正常

【150～】  
脂質異常症

コレステロールは多くても、少なくても体に悪い影響を与えます。脂質異常症は、無症状のうちに血管に『動脈硬化』を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気に繋がる可能性があるため『サイレントキラー』とも呼ばれています。また遺伝によって発症する場合があります。プチ健診でご自身のコレステロール・中性脂肪の値を知り、食事や生活習慣の見直しや改善を行い『脂質異常症』の予防をしましょう！

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診  
をしてください。



# 肝機能検査

## 何をする検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

## 何を見ているの？

採血をした血液中に、肝臓の炎症時や飲酒等により肝臓で活性化される酵素がどれくらい含まれているかを見ています。

## 何がわかるの？

肝機能障害の有無や程度、疑われる病気（急性・慢性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝臓がん）などがわかります。

## どんな人におすすめ？

飲酒を毎日する方や、お酒を飲みすぎていると感じている方、最近身体が疲れやすい、だるい、食欲不振、吐き気などある方は一度検査を受ける事をおすすめします。



## ● AST (IU/L)

【～30】  
正常

【31～42】  
正常(高値)

【43～】  
注意/生活改善

## ● ALT (IU/L)

【～30】  
正常

【31～40】  
正常(高値)

【41～】  
注意/生活改善

## ● $\gamma$ -GTP (IU/L)

【～50】  
正常

【51～68】  
正常(高値)

【69～】  
注意/生活改善

肝臓は『沈黙の臓器』と呼ばれています。症状がかなり悪化しないと不調として現れません。そうなる前に肝機能の値を調べてみましょう。また、健康診断や人間ドックで肝機能障害を指摘され、食事改善や運動等を頑張ってみたけど、数値は変化しているか？など知るためにも、プチ健診はおすすめです。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診をしてください。



# ピロリ菌検査

## 何をやる検査？

尿を提出していただき、検査を行います。

## 何をみているの？

尿の中に、「ピロリ菌に対する抗体」が排出されているかどうかを調べます。

## 何がわかるの？

「ピロリ菌に対する抗体」を持っているということは、ピロリ菌に感染しているということがわかります。

ただし、過去に感染していた場合でも陽性となります。

## どんな人におすすめ？

胃がんの家族歴がある人、30歳以上で胃カメラ未経験の方、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の既往がある方、胃痛、胸焼けなど胃の不調が続く人は、ピロリ菌に感染しているかどうかを確認のため検査を受ける事をおすすめします。

# ● 尿中ピロリ抗体

【 - 】  
陰性

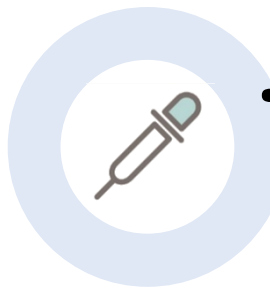
【 + 】  
陽性

検査結果が（+）となった場合は、ピロリ菌に感染している。または感染していた可能性があります。

胃癌の原因となるピロリ菌は、日本の40歳以上のかたの7割から8割の方が感染しているといわれています。その多くはピロリ菌に感染した親から子供への口移しや食器の共有などが主な感染経路とされています。

将来的な胃癌のリスクを減らすため、プチ健診を受けて、感染の有無を確認し、陽性の場合には除菌治療を行うことをおすすめします。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診をしてください。



# 前立腺検査

## 何をする検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

## 何を見ているの？

採血をした血液中に、前立腺特異抗原（PSA）といわれるタンパク質がどれくらい含まれているかを見ています。

## 何がわかるの？

前立腺特異抗原（PSA）の値によって前立腺肥大症、前立腺炎、前立腺癌などの病気の可能性がわかります。

## どんな人におすすめ？

前立腺の疾患は、50歳代から急増します。50歳以上の男性や、排尿に違和感のある方、尿の勢いが弱くなったと感じる方、残尿感がある方は検査を受ける事をおすすめします。



# ● PSA (ng/ml)

## 65歳未満

【～3.0】  
正常

【3.1～4.0】  
正常(高値)

【4.1～10.0】  
境界域

【10.0～】  
疾患疑い

## 70歳未満

【～3.5】  
正常

【3.6～4.0】  
正常(高値)

【4.1～10.0】  
境界域

【10.0～】  
疾患疑い

## 70歳以上

【～4.0】  
正常

【4.1～10.0】  
境界域

【10.0～】  
疾患疑い

PSAは加齢とともに高くなり、前立腺肥大、前立腺炎、前立腺癌などで高くなります。また、値が高いからといって必ず病気が隠れているとも限らないため、併せてエコー検査や生検といわれる組織採取を行い、それらの検査結果から病気を特定します。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診  
をしてください。



# 甲状腺検査

## 何をやる検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

## 何を見ているの？

採血をした血液中に、甲状腺から分泌される甲状腺ホルモンや、脳下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモンがどれくらい含まれているかを見ています。

## 何がわかるの？

甲状腺の働きが正常か過剰か、あるいは働きが低下しているかどうかわかります。

## どんな人におすすめ？

疲れやすい、動悸、息切れ、むくみ、肌の乾燥、気分の落ち込み、イライラなど感じる方は甲状腺の検査を受ける事をおすすめします。



## ● TSH ( $\mu$ IU/ml)

【~0.34】  
低値

【0.35~4.94】  
正常

【4.95~】  
高値

## ● FT3 (pg/ml)

【~1.70】  
低値

【1.71~3.71】  
正常

【3.72~】  
高値

## ● FT4 (ng/dl)

【~0.69】  
低値

【0.70~1.48】  
正常

【1.49~】  
高値

甲状腺の働きが過剰になる『甲状腺機能亢進症』は、体のほてり、動悸、体重減少などの症状が出現し、検査値ではTSHの値が低く、FT3・FT4の値が高くなる傾向があり、女性に多く見られます。

甲状腺の働きが鈍くなる『甲状腺機能低下症』は、体の冷え、むくみ、代謝低下による体重増加などの症状が出現し、TSHの値が高く、FT3・FT4の値が低くなる傾向があります。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診  
をしてください。



# 痛風検査

## 何をする検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

## 何を見ているの？

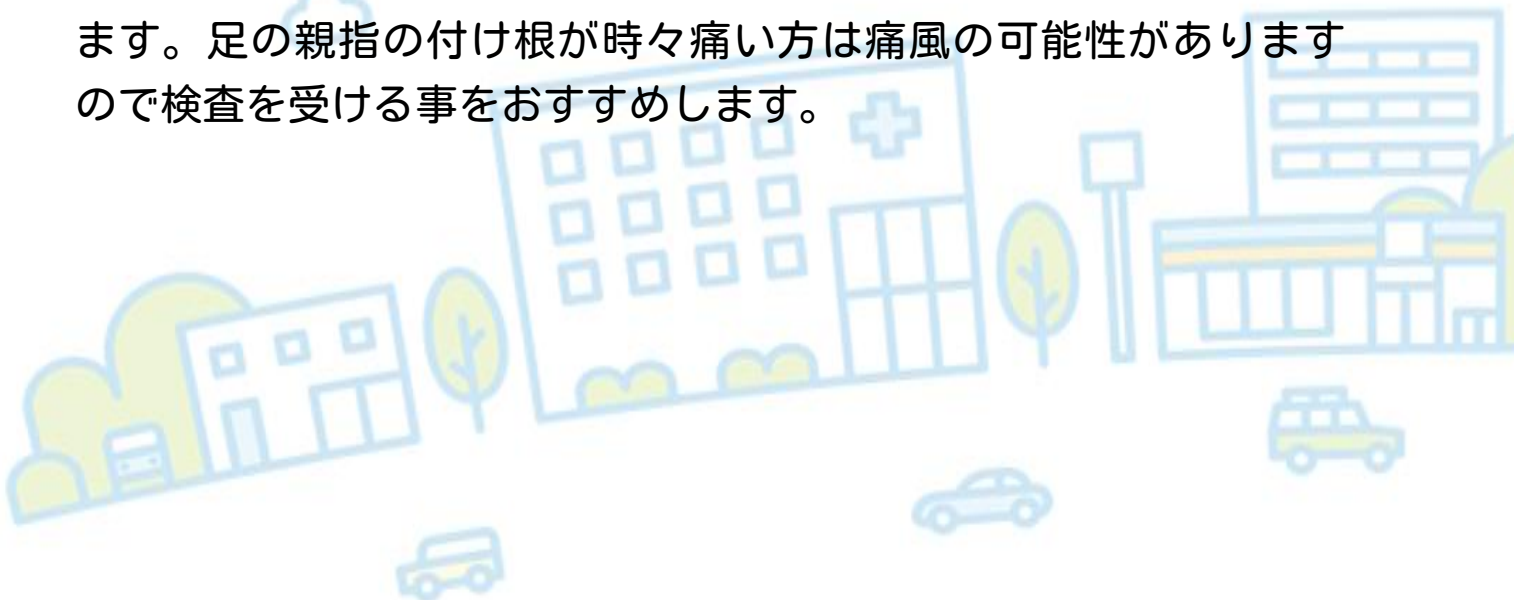
採血をした血液中に、尿酸といわれる痛風の原因となる物質がどれくらい含まれているかを見ています。

## 何がわかるの？

尿酸の量を見ることで、尿酸の元となるプリン体を多く含む食べ物を摂り過ぎていないか、腎臓が正常に働いているかなどがわかります。

## どんな人におすすめ？

ビールをよく飲む方や肥満気味の方は、尿酸値が高い傾向にあります。足の親指の付け根が時々痛い方は痛風の可能性がありますので検査を受ける事をおすすめします。



## ● 尿酸：UA (mg/dl)

【～5.9】  
正常

【6.0～6.9】  
高値

【7.0～9.0】  
高尿酸血症

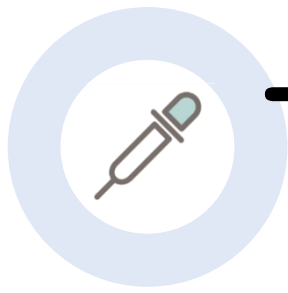
【9.1～】  
重度

尿酸値が高値の場合、生活習慣の見直しや改善を行い、飲酒（特にビール）を控え、適度な運動をしましょう。生活習慣の改善後、再度検査を受けてみましょう。2回以上高い数値が出た場合には、受診をおすすめします。

『痛風』とは、プリン体といわれる体の細胞にとって必要不可欠な物質が分解されるときに産生される『尿酸』が、体内に過剰になることによって引き起こされる病態です。原因としては、プリン体を多く含む飲食物を多く摂取している場合や、腎臓の排泄機能が落ちていることが考えられます。

症状としては、尿酸が結晶化し関節に付着し、そこに炎症が起こり激痛が走る痛風発作が起こります。炎症が起こるのは親指の付け根が一番多い場所とされています。痛風発作以外にも、尿酸値が高い状態が続くことで、腎結石や尿路結石ができることがあります。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診をしてください。



# すい臓検査

## 何をする検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

## 何を見ているの？

採血をした血液中に、アミラーゼといわれる消化酵素がどれくらい含まれているかを見ています。

## 何がわかるの？

アミラーゼは、すい臓に異常や炎症があると血液中に漏れ出すため、急性すい炎や慢性すい炎の悪化、すい臓癌など、すい臓のトラブルのサインを見つけることができます。

## どんな人におすすめ？

お酒を毎日飲む方、脂っこい食事を好む方、みぞおちや背中痛みが時々ある方、家族にすい臓の病気の方がいる方などは検査を受ける事をおすすめします。

すい臓は肝臓と負担が重なりやすいため、肝臓の値が高い方はすい臓検査を受ける事をおすすめします。

## ● AMY (IU/L)

【～40】  
低値

【41～110】  
正常

【111～129】  
正常(高値)

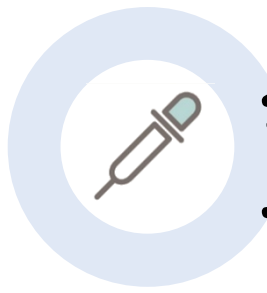
【130～】  
高値

すい臓は、肝臓と同じく『沈黙の臓器』と呼ばれるほど症状が出にくく、気づかないうちに負担が掛かっている臓器です。

アミラーゼの値は、様々な病態で高値と低値を示すため、値が高いからといって必ずしもすい臓の病気が隠れているわけではありません。

ご家族にすい臓がんを発症した方がいる、みぞおちや背中に鈍い痛みが続いている、体重が減った、糖尿病を患っているなどの症状がある方は、検査を受ける事をおすすめします。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診をしてください。



# 貧血検査

## 何をする検査？

腕から、通常の採血検査を行います。

## 何を見ているの？

採血をした血液中に、赤血球が何個含まれているか、ヘモグロビンがどれくらいの濃度かを見ています。

## 何がわかるの？

赤血球の量とヘモグロビン濃度により、貧血であるか、多血症といわれる血が濃い状態かどうかわかります。

## どんな人におすすめ？

疲れやすい方や、立ちくらみや息切れがする方におすすめです。貧血にもさまざまな種類があるため、まずは検査で赤血球とヘモグロビンの値を知りましょう。



## ● 赤血球：RBC ( $10^6/\mu\text{l}$ )

男性【4.3~5.6】      女性【3.8~5.0】

## ● ヘモグロビン：Hb (g/dl)

男性【13.5~17.0】      女性【11.5~15.0】

## ● ヘマトクリット：Hct (%)

男性【40~51】      女性【35~45】

めまい、立ちくらみ、動悸や息切れのほか、便が黒い、便に血が混じっている、疲れやすい、顔色が悪い、氷をよく食べるなどの症状はありませんか？これらは貧血でよく見られる症状です。また貧血は胃や大腸などの消化管からの出血で起こることもあり、胃や大腸の病気の発見にも繋がる可能性があります。

また、貧血と逆に赤血球が多くなる多血症は、血液がドロドロになり、血液の流れが悪くなってしまう病気で、心筋梗塞や脳梗塞に繋がる可能性もあるため注意が必要です。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診  
をしてください。



# 眼底検査

## 何をする検査？

単純に言うと眼球に光を当てる検査です。瞳孔を開く目薬を使う散瞳検査と、瞳孔を開かない無散瞳検査がありますが、プチ健診では、検査後に車の運転ができるよう無散瞳検査で行います。

## 何を見ているの？

眼球の奥にある網膜と呼ばれるカメラのフィルムに相当する透明な膜に光を当てることで、網膜の奥にある血管の異常性や太さ硬さや視神経を見えています。

## 何がわかるの？

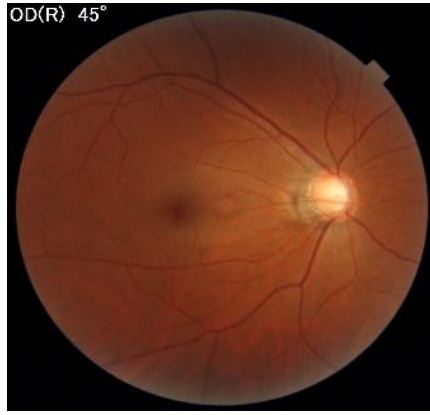
白内障や緑内障、動脈硬化や高血圧、加齢が原因で失明する黄斑変性症等の病気がわかります。また、糖尿病網膜症の病態も段階的に把握することができます。特に緑内障、糖尿病網膜症は失明原因1位2位の病気であるため注意が必要です。

## どんな人におすすめ？

自覚症状のない40歳以上が対象です。特に緑内障は自覚症状が乏しく、発見しにくい病気ですので定期的に検査を受ける事をおすすめします。



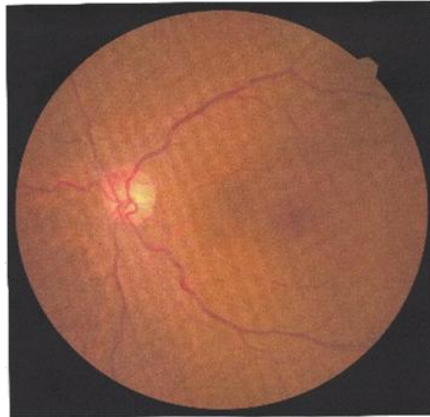
正常



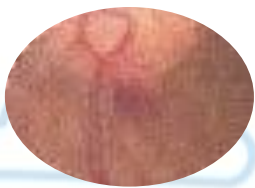
写真は正常な網膜、中心右の白っぽい部分が視神経。  
太く赤い血管は静脈、薄い血管が動脈になり、真ん中の黒い部分とその周りが黄斑部といます。



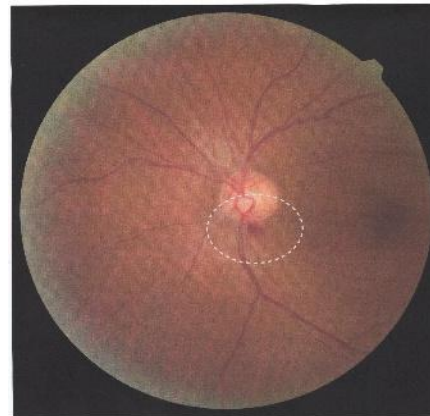
蛇行



網膜の静脈が蛇行し、高血圧や動脈硬化を疑います。



出血



視神経を円で囲った箇所は、赤く出血がみられ緑内障を示唆するサインと言われてます。

検査の結果は、医学的な診断を示すわけではありません。  
検査結果が気になる方は、検査結果をお持ちの上、受診をしてください。

# プチ健診の流れ



## ① 総合案内で受付

- 当日の受付けのみ
- 15時まで検査可能（眼底検査は11時まで）



## ② 申込用紙に記入

- 結果が郵送されるので住所は正確に
- 希望の検査に○を記入して下さい



## ③ 7番窓口で検査受付

- 申込用紙をお渡しください



## ④ 検査実施

- 申込用紙を持って検査の受付場所へ



## ⑤ 7番窓口にて会計

- 検査が終わりましたら会計となります



## ⑥ 検査結果が郵送される

- 骨密度検査、動脈硬化検査の結果は検査した日にお渡しします