健康状態を把握しコロナに備えよう

安心・便利な土曜日ドック・レディースデイも

健康クリニックでは、新年度（2021年度）の人間ドック予約を2月から開始しました。

人間ドックのコースは、ご加入の健康保険組合、被保険者区分、年齢、お住まいの市町により異なります。たとえば、広島市在住で国民健康保険に加入されている40歳以上の方であれば、特定健診とがん検診の制度を利用した健康クリニックオリジナルコースの「基本ドック」があります。「基本ドック」では、約3万3千円（税込）のコース内容を5千750円（税込）の自己負担（※70歳以上は2千750円（税込））で受診できます。

「自分の保険証だといくらで受診できる?」「自宅に受診券が届いているけど使える?」「どの検査を受けたらいいの?」など、ご質問がございましたらお気軽にお問合せください。お客様に合ったコースをご提案いたします。

また、人間ドックのほか各種がん検診、労働安全衛生法に基づいた定期健康診断や特殊健診も実施しています。女性の方へは、医師をはじめスタッフ全員が女性の「レディースデイ」もおすすめです。レディースデイ及び土曜営業日は、表のとおりです。

昨今、新型コロナウイルスの感染が心配されますが、感染症の重症化リスクを抑えるためには、健康診断により生活習慣病等の基礎疾患を予め知ることと、予防することが大切だとされています。健康クリニックでは、（公社）日本人間ドック学会等8団体が策定したガイドラインに基づいた感染予防対策を徹底し、安全・安心な健康診断の実施に努めています。ご自身の健康状態を把握し、コロナに立ち向かうためにも健康診断を受診しましょう。

（事業推進課　宮川 暁子）

2021年度　人間ドックカレンダー

営業日：月～金曜日
※土曜日営業及びレディースデイは表のとおり

4月	レディースデイ：20日（火） 土曜営業日：17日	10月	レディースデイ：5日（火） 土曜営業日：16日
5月	レディースデイ：18日（火） 土曜営業日：15日	11月	レディースデイ：2日（火） 土曜営業日：20日
6月	レディースデイ：1日（火） 土曜営業日：19日	12月	レディースデイ：7日（火） 土曜営業日：18日
7月	レディースデイ：6日（火） 土曜営業日：17日	1月	レディースデイ：18日（火） 土曜営業日：15日
8月	レディースデイ：3日（火） 土曜営業日：21日	2月	レディースデイ：1日（火） 土曜営業日：19日
9月	レディースデイ：7日（火） 土曜営業日：18日、25日	3月	レディースデイ：1日（火） 土曜営業日：12日

ドック新規オプション検査

あたまの健康チェック	認知機能の低下を予防するため、現在の認知機能の状態を調べます。10分間で実施する記憶検査です。
尿中ニコチンチェック	尿から検出されるニコチン及びその代謝物を測定します。
蜂抗体検査	血液検査によってミツバチ・スズメバチ・アシナガバチの抗体の有無を調べます。
プラチナセット（65歳以上）	動脈硬化の危険性と心臓の状態を調べます。（頸動脈エコー・脈波検査・NT−proBNP）

ひと息ついて外を眺めてみませんか

目の緊張状態を緩め、まばたきを

新型コロナウイルスの感染予防対策として、外出自粛によるテレワークやオンライン授業などが生活の中に広がり、眼の酷使による眼精疲労が問題視されています。「眼精疲労」は、目のかすみ、乾き、目の奥が痛いなど「目の疲れ」を起因として、頭痛、肩こり、気分不良など様々な身体の不調につながります。

物を見る時、カメラのレンズに相当する水晶体を支える「毛様体筋」という筋肉が、水晶体の厚みを調節してピントを合わせます。この筋肉が、遠くを見るときは緩み、近くでは緊張（収縮）します。

パソコンやスマホなどを長時間見ると緊張が続き、まばたきも通常1分間に15～20回程度が5～6回程までに減少することで目の乾燥を助長します。緊張状態が続くと目を閉じても力をうまく抜けないことがあります。

緊張をほぐすにはこまめに遠くを見ることで改善できます。15分毎に2～3分間、5メートル以上遠くを見てみましょう。

パソコンなどの画面は、目から40～50センチメートル離し、背筋を伸ばした姿勢が理想的です。また、パソコン画面の上端が、目と同じもしくはやや下の高さにすると、目の乾燥を和らげることができます。温かいタオルでの保温やマッサージもお勧めです。

栄養面では、目の粘膜を潤し網膜を保護するビタミンA（レバー、卵黄、緑黄色野菜など）、筋肉疲労回復を助けるビタミンB群（豚肉、玄米、かきなど）やポリフェノールの一種であるアントシアン（ブルーベリー、黒豆など）を毎日の食事に取り入れましょう。

制約の多い生活はストレスも溜まりがちです。屋外での散歩や遠くの景色を楽しむなどして目のストレスの解消にも取り組みましょう。

（健康増進課　本間陽子）

慢性疲労症候群

治療法がなく、誤解も多い病

新型コロナウイルスに感染後、後遺症により以前の生活を取り戻せていない人が多くいることがわかってきました。症状としては嗅覚障害や息切れ、そして慢性疲労症候群と思われる症状も多く報告されています。慢性疲労症候群とは1988年に米国疾病対策センターにより提唱された比較的新しい疾病です。

慢性疲労症候群という名前からは、慢性的な疲れならよくあると考えがちですが、この疾病は一般的な疲労とは違って、身体を動かせないほどの強い全身倦怠（けんたい）感が長期間続きます。

疲労感に加えて、微熱、頭痛、筋肉痛、のどの痛み、不眠、抑うつなどの症状が数カ月続く場合、慢性疲労症候群の可能性があります。この疾病についてはまだ誤解も多く、「気のせい」や「怠けている」と思われ多くの患者さんを苦しめています。

原因はわかっていませんがウイルスなど様々な感染症が関わっている可能性があります。また、現時点では有効な治療法が確立されていないので症状を和らげるために多様な薬や代替療法が試みられています。

漢方では補中益気湯（ホチュウエッキトウ）、十全大補湯（ジュウゼンタイホトウ）、六君子湯（リックンシトウ）などで症状がある程度緩和されるようです。

この疾病に対して注意すべき点は、倦怠感がある時に無理に身体を動かすと症状が悪化する場合があることです。また、短期間での完治は難しいため、調子が良くなったからと言って早めに復職するなど無理をすると症状が戻ってしまう場合があります。専門医による治療を続け、あせらずに改善を図っていくことが大切と考えられています。

（健康科学センター　診療所長　武生 英一郎）