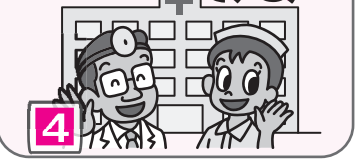


後悔しない人生の航海のために

二次検査も上手に活用！

健康診断なんでもQ&A



人間ドック

このコーナーでは、健康診断についてのさまざまな疑問に対して、健康クリニックのスタッフが丁寧に答え、皆様が健康についてより関心を持ち、健康診断を受診する機会が増加するように情報提供していきます。

健康診断が人間ドックと呼ばれるようになった経緯を、みなさんはご存知ですか。長い航海を終えた船舶が、点検・整備・修復をする設備のことをドックといいます。ドックに入った船は、故障がないか調べたり、船体を塗り替えたりして、再び安全に航海に出発します。人間ドックも同じ。さまざまな検査を行い病気の早期発見、予防を目指します。

Q 判定の数字は大きいほどよいのですか。
A 一般的には「異常なし、二次：支障なし（基準を外れて

Q 二次検査は必ず受けなければいけないのですか。
A 罰則はありませんが、不要な検査を医師は指示しません。時折耳にするのが、「精密検査を受けたが、異常がなかった。受けなければよかった。」という言葉。詳しい検査によって問題のない状態が判明することもあります。自覚症状がないからと油断は禁物。数こそ多くはありますが、「前回検査を受けておけば」という事例があることも事実です。また、生活習慣病に関しては、放置すれば悪化することがほとんどですが、自力で改善も可能。積極的に生活習慣の改善を図り、経過をみて病気の治療や予防に努めることが大切です。

先日、受診者の方が退職のご挨拶にみえました。この方は十年ほど前、糖尿病予備軍と診断されましたが、なかなか生活改善ができず悪化し、現在病院で治療を受けています。初期にきちんと対応しておけばよかったと後悔されていました。十分指導できなかったことを申し訳なく思っている私に、その方は自分の事例を多くの方に話して、早期治療の大切さを伝えて欲しいとおっしゃってくださいました。うれしかったです。

どうか皆さん、毎年必ず健康診断を受診し、必要な検査や指導を受け、健康づくりに役立ててください。安心で安全な人生の航海のために。
(健康増進課 笠毛 郁江)



③ 広島県の伝統野菜

ポイント① 古くから地域の食生活に密着してきた伝統野菜。そのおいしさに注目してみよう。
ポイント② 強い香り、独特の味わい、不思議な食感。伝統野菜とは、各地で古くから栽培されてきた野菜で、採種を繰り返していく中でその土地に定着した品種です。これらは、産地の人や風土、食文化を育ててきましたが、一九七〇年代以降は、生産

ように全国的に知られていくものから、一部の地域でしか作られていない貴重な在来種まで多くの種類のものがあります。あまり知られていませんが、広島県にも数種類の伝統野菜があります。以前、広島県内の産直市

八ヶ九角形で大きい広島おくら

観音ねぎや矢賀ちしやもおすすめ

メロンのような甘い香りと味が楽しめます。サラダや和え物だけではなく、煮物や炒め物にしても食感が良く、おいしくいただけます。また、「広島おくら」は一般的な五角形ではなく八ヶ九角形で、大きさも二倍近い品種です。大きくて肉厚であり、やわ

らかくて粘りが強いのが特徴です。和え物や煮物などに利用すると、料理の主役にもなります。うぶ毛が少なくないので口触りも良いです。「観音ねぎ」は、香りが強く、肉質が柔らかいのが特徴です。薬味としてだけでなく、お好み焼きやネギ焼き、鍋物

などにも人気がある品種です。こうした伝統野菜は、道の駅産直市、百貨店などで購入できます。最近では、地産地消やスローフードを楽しむ消費者が増えているため、店頭に出た野菜は瞬く間に売れていくそうです。
(分析三課 高橋 純恵)

身近にある
環境協力の
技術

① 飲料水の臭気物質

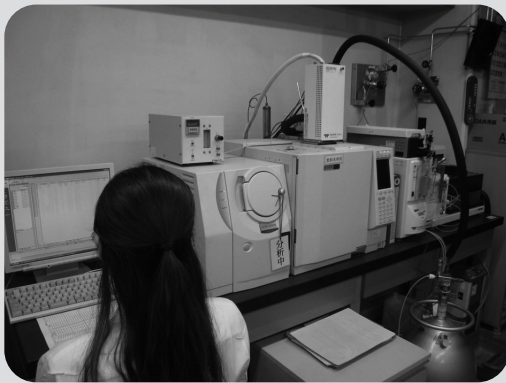
「日本の水道水は世界一安全である」と言われているのをご存知の方も多いと思います。日本の浄水技術は世界的にみても高いレベルを誇っており、供給される水道水は、水道法という法律により水道水質基準が定められ、検査が義務付けられています。

これにより、世界一安全と言われる水道水が各家庭に供給されているのです。この水道水質基準は、水道水の飲用により健康を害したり、飲用に際して支障を生じるものであってはならないという観点から定められ、現在は50項目が設定されています。

当会は、水道法による検査機関に登録されており、広島県内の各水道事業者から委託され、法令に基づく水質検査を行っています。今回は、その水道水質基準項目にも含まれている2-メチルイソボルネオールとジェオスミンについて紹介します。これらは「カビ臭物質」として知られていますが、発生原因はカビそのものではなく、河川や湖沼の富

カビ臭は植物プランクトンや細菌が原因

安全な水へ精度の高い分析



カビ臭物質の分析を行うバージ・トラップーガスクロマトグラフ質量分析計

行っていきます。原因はカビそのものではなく、河川や湖沼の富

栄養化によって異常繁殖する植物プランクトンや細菌の一部がカビ臭物質を生成することによります。健康に影響は与えないと言われていたが、ごく微量(50mプールに耳かき1杯程度)でも水に含まれていると、カビ臭く感じます。これらが水道水

から検出されることはほとんどありませんが、水源となる湖沼、ダムなどの原水に高濃度に含まれていると、水道水がカビ臭くなってしまう恐れがあります。そのため、万が一、原水で高濃度のカビ臭物質が検出された場合には、浄水場で活性炭やオゾンなどによって除去された後、水道水の供給が行われています。

当会では、写真のような分析装置を使用してカビ臭物質の分析を行っています。今後も精度の高い分析を行って安全な水道水供給の一端を担い、皆様の安全で快適な生活の手助けを行っていきます。

(分析二課 吉村 梨奈)

人間ドックオプション検査

元気で長生きするための新しいドック（お申し込みはお早めに！）

アンチエイジングドック

フリーラジカル（活性酸素）をはじめ、血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、体力年齢、肺年齢、認知症の有無、腎能力を総合的に把握し、いつまでも若さを保つ、老化予防の知恵をアドバイス。

料金：52,500円

動脈硬化ドック

動脈硬化に焦点を当てた働き盛りの方へのオプション。感化ストレスのマーカー、動脈硬化のマーカー、MC-ファン、頸動脈エコー検査、脈波検査を実施。

料金：25,000円

更年期ドック

ホルモン検査による更年期の判定、および骨粗しょう症検査を行います。性ホルモン（FSH、エストラジオール）超音波骨密度検査。

※対象：女性のみ

料金：7,500円



財団法人広島県環境保健協会
健康クリニック

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214

*その他、会員制PETドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。