



けんしんノート

まくはり診療所健康管理センター・二和ふれあいクリニック
から健康診断に関する情報をお届けします♪

2025年夏号

発行元 千葉県勤労者医療協会
制作 保健予防事業部
TEL 043-351-2131

ふれ～っしゅ♪
ふれっしゅ♪
ふれっしゅ♪

夏の扉を開け～・・・♪たら

熱中症の予防対策を！

熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

気温差や室内でも・・・

- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。



水分補給と暑さ対策を！

対策①：こまめな水分・塩分補給！

⇒のどが渇いていなくても、こまめな水分補給♪

対策②：扇風機・エアコンでの温度調整！

⇒換気や遮光カーテン、すだれ、打ち水なども効果的♪

対策③：体温管理も大事！

⇒吸水・速乾の衣類や氷、冷却タオルなどもおすすめ♪

対策④：外出時は特に気を付けて！

⇒日傘、帽子は忘れないで！日陰でのこまめな休憩も・・・
気温が上がりやすい屋下がりの外出は控えましょう♪

病院紹介

二和ふれあいクリニック

047-448-7118

船橋市二和東5-1-1

<https://www.futawa-hp.jp/futawacli/>

★原則予約制になります。

ご希望の方はお電話などでお問い合わせください。



特定健診・がん検診・人間ドック・事業所健診など、多様な健康診断を提供しております。

多くの方から選ばれる健診機関になるために、体制の確保・業務の見直しを行っています。

乳がん検診・子宮がん検診のおすすめ

両検診とも月～土曜日に実施しており、会社や自治体の健診とも合わせて受けられます。

婦人科には女性医師が在籍しており、マンモグラフィも女性技師が対応します。ご希望の方はぜひご相談ください。

健康診断のこと、なんでもお気軽にご相談・お問い合わせください！

がん検診 愛する人への 贈り物

忙しいあなただからこそ、家族が、みんなが、心配しています・・・。
がんは早期発見・早期治療で死亡リスクを軽減できる病気です。

主ながん検診の種類

胃がん検診

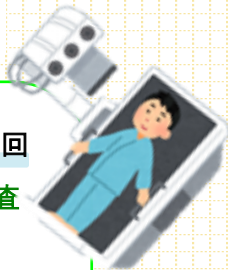
男女とも40歳以上は年に1回

①胃X線（レントゲン）検査

バリウム・発泡剤を飲み
色々な角度から胃のレント
ゲンを撮影する検査です。
検査の感度は70%~80%と
なります。寝台が傾いたり
回ったりするので、ご高齢
や乗り物酔いをされる方
には胃内視鏡（胃カメラ）
検査がお勧めです♪

②胃内視鏡（胃カメラ）検査

小さな病変も見つけられま
す。カメラも小型化して負
担も軽減されています♪



何か異常があれば、
精密検査のお知らせが届きます。
精密検査は胃内視
鏡（胃カメラ）検
査となります。



※感度＝検査の正確度

肺がん検診

男女とも40歳以上は年に1回

①胸部X線（レントゲン）検査

②喀痰細胞診検査

各自治体の喀痰細胞検査には基準があり、該
当しない方は**オプション検査**となります。



何か異常があれば、詳しく検査！
精密検査のお知らせが届きます。

精密検査は・・・

胸部CT検査

人体を輪切り撮影できる機械で、胸部
（肺・気管支）の状態を細かくチェック
する検査です。



大腸がん検診

男女とも40歳以上は年に1回

便潜血検査

がんなどからの出血を調べる検査
便の表面をこすったものを提出します。

何か異常があれば、詳しく検査！
精密検査のお知らせが届きます。

精密検査は・・・

大腸内視鏡（大腸カメラ）検査

2日前から食事制限を行います。身
体的負荷はありますが、診断精度は
とても高い検査となります。



乳がん検診

40歳以上の女性は2年に1回

①マンモグラフィ検査

（乳房レントゲン）

乳房のX線（レントゲン）撮影
乳房を挟むので多少の痛さがありますが、感度は80%~90%

30代の女性は2年に1回

②乳房超音波（乳房エコー）検査

小さい“しこり”の発見や良性・悪性の判別
ができます。20代の方でも**オプション検査**
でもできますよ♪

経膈エコー（超音波）検査：**オプション**

オプション検査になります。お腹の外側か
らのエコーよりも、婦人科の臓器の状態を
詳しく検査することができます。



子宮がん検診

20歳以上の女性は2年に1回

細胞診

婦人科専門の医師によって子宮頸部の粘膜
を採取して検査します。感度は50~80%

★秋ごろになると混雑が予想されます。

早めの受診をお勧めします♪

