

日程、申込方法、料金など詳しくは、『甲府市民健康ガイド』の1～17ページをご覧ください。

種類		対象	実施時期
集団健康診査	基本(特定)健診 胃がんリスク検査(ABC分類) <sup>*1</sup> 胃がん検診	19歳以上	※検査項目によって、年齢や保険証の種類など要件があります。詳しくは、『甲府市民健康ガイド』をご覧ください
個別医療機関健診	肺がん検診 大腸がん検診 腹部超音波検診 前立腺がん検診 (乳がん検診) <sup>*2</sup>	40歳以上	
子宮がん検診		20歳以上の女性	5～1月
乳がん単独検診		30歳以上の女性(妊娠中、授乳中の方は除く)	5～1月
骨粗しょう症検診		20歳以上(妊娠中またはその可能性がある方は除く)	6～12月
成人歯周疾患健診		20～74歳まで(妊娠中またはその可能性がある方は除く)	
後期高齢者歯科口腔健診		75歳以上(一定の障がいのある65歳以上の後期高齢者医療制度加入者を含む)	5～3月
訪問健康診査		40歳以上の寝たきりの方、その介護者	5～1月

※1 19～39歳の方が対象。集団健康診査で受診できます

※2 40歳以上の方は、個別医療機関健診で乳がん検診を受診できます



## 予防が大切！「尿路結石」

尿路結石は再発率が高く、最初の結石発作から5年以内で2人に1人が再発すると言われています。結石の再発を繰り返すと、度重なる結石破碎治療による身体的負担や費用負担が大きくなります。できてしまってから対処するのではなく、できないようにする予防が大切です。

### 《結石ができやすくなる要因》

- 尿の濃縮
- 食事の欧米化(高カロリー、高脂肪、動物性タンパク質を多く含む食事)
- 肥満(内臓脂肪の蓄積)など

尿の濃縮は比較的知られていますが、食事と肥満については、あまり知られていないのが実情です。

### 《結石の予防》

食事療法が重要です。水分の十分な摂取、バランスのよい食事、尿のアルカリ化が重要です。

摂りすぎに注意する食品としては、尿を酸性化する食品(動物性タンパク質)、高カロリー食品(脂肪、油の多い料理)、シュウ酸を多く含む食品や飲料(ほうれん草、たけのこ、チョコレート、コーヒ、紅茶)があります。

逆に積極的に摂る必要がある食品としては、尿をアルカリ化する食品(海藻類、野菜類)、植物性

タンパク質を多く含む食品(大豆製品)、低脂肪食品、カルシウムを多く含む食品があります。特に低脂肪食品、カルシウムを多く含む食品は、腸からのシュウ酸の吸収を抑え、尿中へのシュウ酸の排泄を少なくします。

また、肥満(内臓脂肪の蓄積)は、生活習慣病(メタボリックシンドローム)を引き起こすとともに、結石も合併しやすくなります。食事療法だけでなく、運動療法も重要です。有酸素運動を生活習慣に取り入れ、内臓脂肪を燃焼させ、生活習慣病にならないようにすることが重要です。

### 市立甲府病院泌尿器科 田邊信明ドクター



- 昭和58年愛媛大学医学部卒
- 共立蒲原総合病院、山梨医科大学泌尿器科などを経て、平成17年9月から市立甲府病院勤務
- 現在当院統括診療部長
- (社)日本泌尿器科学会認定・泌尿器科専門医・指導医
- (社)日本腎臓学会認定・腎臓専門医・指導医
- (社)日本透析医学会認定・透析専門医・指導医

問 市立甲府病院…☎(244) 1111