



胸部X線検査について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

4月号から7月号にかけて、色々な健診や健診現場をご紹介します。
第1弾の4月号は、胸部X線検査についてです。



胸部X線検査で何がわかる？

肺の病気

結核、肺がん、気胸、肺炎・気管支炎などの炎症性疾患、胸膜炎・肺線維症（じん肺）などの線維性疾患
その他

心臓や大血管も一緒に写るので、心臓・胸部大動脈瘤などの循環器疾患、縦隔腫瘍、肋骨・鎖骨の骨折などが見つかることもあります。

検査を受ける時に注意すること

○妊娠中、妊娠の疑いがある方は受診できません。

○首から上腹部までの衣類などは、原則全て写ります。以下のような画像の読み取りを妨げるものは、写らないように準備してください。肌着など着ておられない場合は、検査衣があるので声をかけてください。

- ・金属、プラスチックなどの留め具やボタンなどが付いた服、金属のついた下着
- ・ネックレスなどのアクセサリや、お守りなど
- ・エレキバン(磁石)、使い捨てカイロなど
- ・厚みのあるペイント、刺繍、胸ポケット、襟などがある服
- ・髪の毛

○動くと画像がぶれてしまうため、技師の合図にあわせて、大きく息を吸ってとめてください。



異常が見つかったら

要精密検査の判定であれば、紹介状が発行されます。紹介状に同封されている病院の一覧表を参考に、病院を受診して、詳しい検査を受けてください。

精検不要の判定であれば、次回の健診結果を確認してください。

X線撮影をデジタル化しました！！

以前はフィルムを使ったアナログ方式で撮影していましたが、胸部X線、胃部X線、マンモグラフィーすべての撮影をデジタル化しました。

デジタル化によるメリット

X線被ばく量がアナログ撮影の約半分に減る

- ・以前より更に安心して健診を受けていただけます。

病変をより見つけやすくなる

- ・画像がアナログ間接撮影の9倍の大きさで見やすく、更に拡大したり、濃度を変えたりすることも自由に行えます。また、画像が美しく鮮明です。がん発見率が上がったというデータも出ています。

デジタルデータとして保存できる

- ・アナログ撮影では必要な方だけ以前のフィルムを探して比較をしていましたが、デジタル撮影では過去画像があれば自動的に表示されるため、より正確な判定が行えます。
- ・医療機関への画像提供が簡単に行えます。
- ・フィルムの現像が不要になり、廃液による環境汚染がなくなります。

撮影後すぐにモニター表示ができる

- ・その場で画像を確認できます。(金属などの写りこみや画像のぶれがないか確認します。)



健診現場を ご紹介します♪



平成26年度から使用している
身障者対応胸部検診車です。
車椅子のまま入れるようリフト
が付いています。



健診センターの撮影室です。

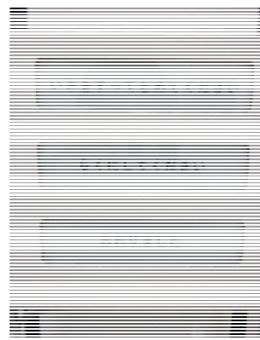
【胸部X線撮影までの流れ】



検診車の後ろ側から入ります。



待合室です。
ここでボタンのついた服を脱ぐなど、
撮影できるように準備してもらいます。



技師の合図にあわせて体勢を
整えてください。



撮影室です。

栄養コーナー 5月病に負けないために・・・

食事と5月病、一見関係がなさそうに思えますが、ストレスに負けないためには毎日の食事がとても大切です。
体に優しい食事で自分を労わってあげましょう。

ポイントとなる栄養素

ストレス撃退！

たんぱく質

肉類や魚介類、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品に含まれています。
気持ちをしずめ、自然な眠りの手助けをしてくれるホルモンを作るもととなります。

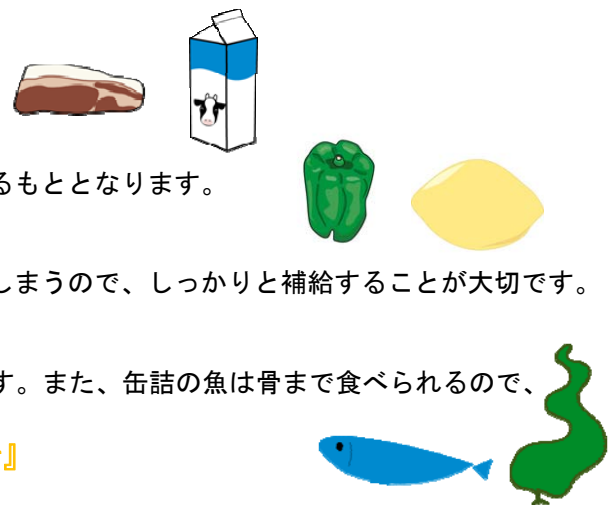
ビタミンC

野菜や果物に含まれています。
ストレスがたまると、それをやわらげるために大量に消費されてしまうので、しっかりと補給することが大切です。

神経の興奮やイライラを鎮める！

カルシウム

牛乳、乳製品、小魚類、大豆製品、ひじきや昆布に含まれています。また、缶詰の魚は骨まで食べられるので、カルシウムも摂取することができます。



ストレスに負けないレシピ『鮭のワイン蒸し チーズソースがけ』

●材料（2人分）

鮭の切り身…2切れ
玉ねぎ…1/3個
しめじ…1/4株
塩・こしょう…少々
白ワイン…大さじ2

●チーズソースの材料

牛乳…100ml
マヨネーズ…大さじ1
粉チーズ…大さじ1
玉ねぎ…1/4玉
塩・こしょう…少々

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ②鮭に軽く塩とこしょうを振る。
- ③蒸し器に入る大きさの皿にさっくりとあわせた①を敷き、②をのせてワインを振り掛け、蒸気の上があった蒸し器で3～4分強火で蒸す。蒸し汁は捨てる。
- ④チーズソースの材料の玉ねぎを細かいみじん切りにして、その他の材料と一緒に小さな鍋で煮る。
- ⑤玉ねぎに火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、③の鮭にかけてできあがり。