

健診受診の際の注意点

年に1回受けている健康診査の注意点をもう一度確認しておきましょう！

- ①バリウムによる胃がん検診、②マンモグラフィによる乳がん検診、
③採血後の注意点及び血管迷走神経、④大腸がん検査、について紹介します。

①バリウムによる胃がん検診



～検査前の注意事項～

- ・問診票はすべての項目に対し、正しく記入して下さい。
- ・検査前日の夕飯は普通にとって下さい。ただし午後8時頃までに済ませて下さい。
- ・検診日の朝は、**飲まず、食わず**で来て下さい。
- ・薬・タバコ・ガム、湯茶 等一切取らないで下さい。
(（血圧の薬は飲んででもかまいません）（喉が渴いたら、うがい等で喉を湿らせて下さい。）)
- ・検診日の朝の排便は出来るだけ行って下さい。
- ・インスリン注射や血糖降下剤を服用している方は、受診前に主治医にご相談下さい。

～次の項目に該当する方はバリウムによる胃がん検診をお勧めできません～

(希望される方は一度医療機関にご相談ください。)

◎腸疾患のうち次のいずれかの項目に該当する方

- ★ 腸閉塞や腸ねん転になって治療を受けたことがある方
- ★ 炎症性疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)で治療中の方
- ★ 大腸憩室炎と診断され治療を受けたことのある方
- ★ 大腸ポリープの内視鏡治療をして3ヶ月以内の方

◎手術したことがある方で次のいずれかの項目に該当する方

- ★ 食道・胃・小腸・大腸の手術をして1年以内、または経過観察中の方
- ★ 肝臓・すい臓・胆のう・婦人科等の手術(腹腔鏡下手術も含む)をして6ヵ月以内、または経過観察中の方

◎その他次のいずれかの項目に該当する方

- ★ 過去の検診でバリウムを誤嚥(ごえん)したことがある方(気管に入った方)
- ★ 脳梗塞などによる麻痺や運動障害があり、体位変換ができない、あるいは嚥下障害(飲み込みが悪い)がある方
- ★ 心臓病で水分制限を受けている方
- ★ 過去の検診で発疹等のアレルギー症状が出たことがある方
- ★ 腎不全にて現在透析中で水分制限を受けている方
- ★ 慢性呼吸器疾患で常時、酸素吸入をしている方
- ★ 妊娠中、または妊娠の可能性のある方(授乳中のご婦人は可能です)

(検査当日に飲食してしまった方は検査できません。日程を変えて受診して下さい。)

～検査後の注意事項～

- ・水分をたくさん摂取しましょう。
- ・便秘の方は余分に下剤をもらいましょう。
- ・検診終了後は食事されても結構です。

②マンモグラフィによる乳がん検診

生理開始から2週間前後の受診をおすすめします(排卵日から乳腺がはってくるため)。

※月経周期の後半でも検診することは可能です！

当センターでは女性技師が撮影時できるだけ痛みを軽減できるようにお声をかけながら実施いたします。



～次の項目に該当する方は乳がん検診を受けることができません～

(希望される方は一度医療機関にご相談ください。)

- ★ 妊娠中・妊娠の可能性のある方
- ★ 授乳中の方及び断乳後1ヶ月未満(夜間授乳も含む)の方
- ★ 豊胸術(シリコン注入・シリコンバッグ・生食バッグ・ヒアルロン酸注入等)をされた方
- ★ 現在病院で経過観察を受けている方
- ★ 前胸部に治療用器具(ペースメーカーやCVポート(薬液注入器具)など)を埋め込んでいる方
- ★ V-P シヤント(脳室・腹腔連絡術)を施行されている方

③採血後の注意点



採血後、内出血をした経験はありますか？

採血後、すぐに血液がとまるわけではありません。内出血をするのは、皮膚側がふさがっても血管側にあいた穴がふさがっていないと、一度ふさがった穴が何らかの刺激で再度開くことがあります。

採血後は・・・

☆採血後、親指で強く3分間はしっかり圧迫しましょう。

(腕を曲げて押えるのも効果があります。)

☆決して揉まないようにしましょう。

☆採血した日は、(採血した)腕に力を入れたり、重い荷物をなるべく持たないようにしましょう。



針を刺した所や周りが痛んだり青くなってしまうたら・・・

血管の外へ血液が漏れたことによって内出血が起こっている状態です。

その状態になった時、まず**内出血部位を湿布や冷却ジェルシート等を使って冷やしましょう。**



内出血がおさまったら、漏れた血液の吸収を高めるため、**変色した部位を温めましょう。**



青くなった出血部位は、しばらくすると青黒い状態が黄色くなって7～10日位で自然に消えます。

血管迷走神経反射について

◎採血時に気分が悪くなり倒れてしまう方がありますが、「血管迷走神経反射」に起因するものです。血管迷走神経反射とは、なんらかの誘因により迷走神経が亢進し血管拡張、心拍低下を起こす現象です。

<症状>

●気分不快・眠気・顔面蒼白・あくび・冷汗・血圧低下・悪心・嘔吐・意識喪失
除脈(40回/分以下)・痙攣など

※針を刺して5分以内に症状が現れる事が多く、ほとんどは採血中に起こります。

まれに採血後30分～1時間位して起こることがあります。

<誘因>

☆針刺のときの痛みや血管の痛みにより生じやすい。

☆針刺しに対する恐怖心や緊張感が強い時。

☆採血速度・睡眠不足・空腹などに影響されることもあります。



深呼吸し身体力を抜きリラックスすることが大切です！

<対処方法>

横になって両足を頭の高さより上に挙げると症状が改善されてきます。

いつも気分が悪くなるという方は、採血前に担当看護師に声をおかけ下さい。

もし・・・

採血後、ひどい内出血・腫れ・痛み・しびれ・気分不良など気になる症状が発生したら、健診機関へご連絡下さい。

④大腸がん検査について

- ☆採便容器に同封されている、説明書にしたがって採便を行って下さい。
- ☆採便日を必ず記入して下さい。
- ☆生理中は採便しないで下さい。
- ☆できるだけ新しい便を提出して下さい。古い便では正しい結果が出ない場合があります。
(目安としては、提出日より1週間前程度です。)
- ☆採便後は、冷暗所にて保存をお願いします。