

# 「健診」や「検診」、受けていますか？ 定期的なチェックが体を守る。

元気に過ごしているとつい忘れがち。でも、検診で重大な病気を早期発見できたという人も少なくない。定期的なチェックは地味ながら何より大切だ。  
漫画・辛酸なめ子 イラストレーション・川合翔子 文・長谷川未緒

松本万里子さん

健診会東京メディカルクリニック医師



まつもと・まりこ ●総合内科専門医、呼吸器専門医。内科診療以外に健診・ドックの結果説明を行い、未然に防げる病気に関してわかりやすい説明を心がけている。

こんな人は  
調べにしよう！

健康状態がわかる検査には会社や自治体で行われている「健康診断」、任意で受診できる自治体の「検診」、私費の「人間ドック」の3つがある。中高年はすべて受けることが望ましいが、まずは次の項目をチェックして気になるものは早めの受診を心がけよう！

自営業者が専業主婦だ。

職場で健康診断を受けることができない個人事業主などの自営業者、専業主婦などは、自治体が実施する健診を任意で受けられる。

定期的に病院に通っているのに

健診に行っていない。

持病で病院通いしているから大丈夫と健診を受けない人がいるが、持病以外についてはわからないため、体全体もチェックして。

最近体重が増えたり  
お腹周りが太くなった。

腹囲の太さは、生活習慣病と密接に関連する内臓脂肪の量を反映している。健診で状態を把握し、病気を未然に防ごう。

健康診断へ

がんのリスクが高まる  
20歳以上である。

自治体の検診には規定年齢があり、子宮頸がんは20歳以上、大腸がん、肺がん、乳がんは40歳以上、胃がんは50歳以上で受けられる。

以前がん検診を受けたが  
最近受けていない。

がんは、あまりに早期だと見つからないことも。この前の検査で大丈夫だったからと油断せず、決められた間隔で定期的な受診を。

喫煙、飲酒の習慣がある。

喫煙や飲酒は肺がん、胃がん、大腸がんなどの原因になることがわかっている。これらの習慣がある人は必ずがん検診を受けたい。

検診へ

全身のリスクを  
確認したい。

人間ドックは、がんや生活習慣病について検査項目が多く、検診では行わない検査もある。ので、全身の状態を詳しくチェックしたい人に。

家族に特定の  
病気罹患者が多い。

病気には遺伝によるリスクの高いものがある。人間ドックは検査項目を選択できるので、家族歴や生活習慣に応じて選ぶといい。

最近物忘れが  
多くなったと言われる。

物の名前が出てこない、置き忘れが増えたなどと感じたら、脳ドックで頭部や頸部の検査をして、脳と血管の状態を調べよう。

人間ドックへ

人生100年時代を健康に生き抜くために、定期健診や人間ドックが果たす役割は大きいと語るのは、医師の松本万里子さんだ。

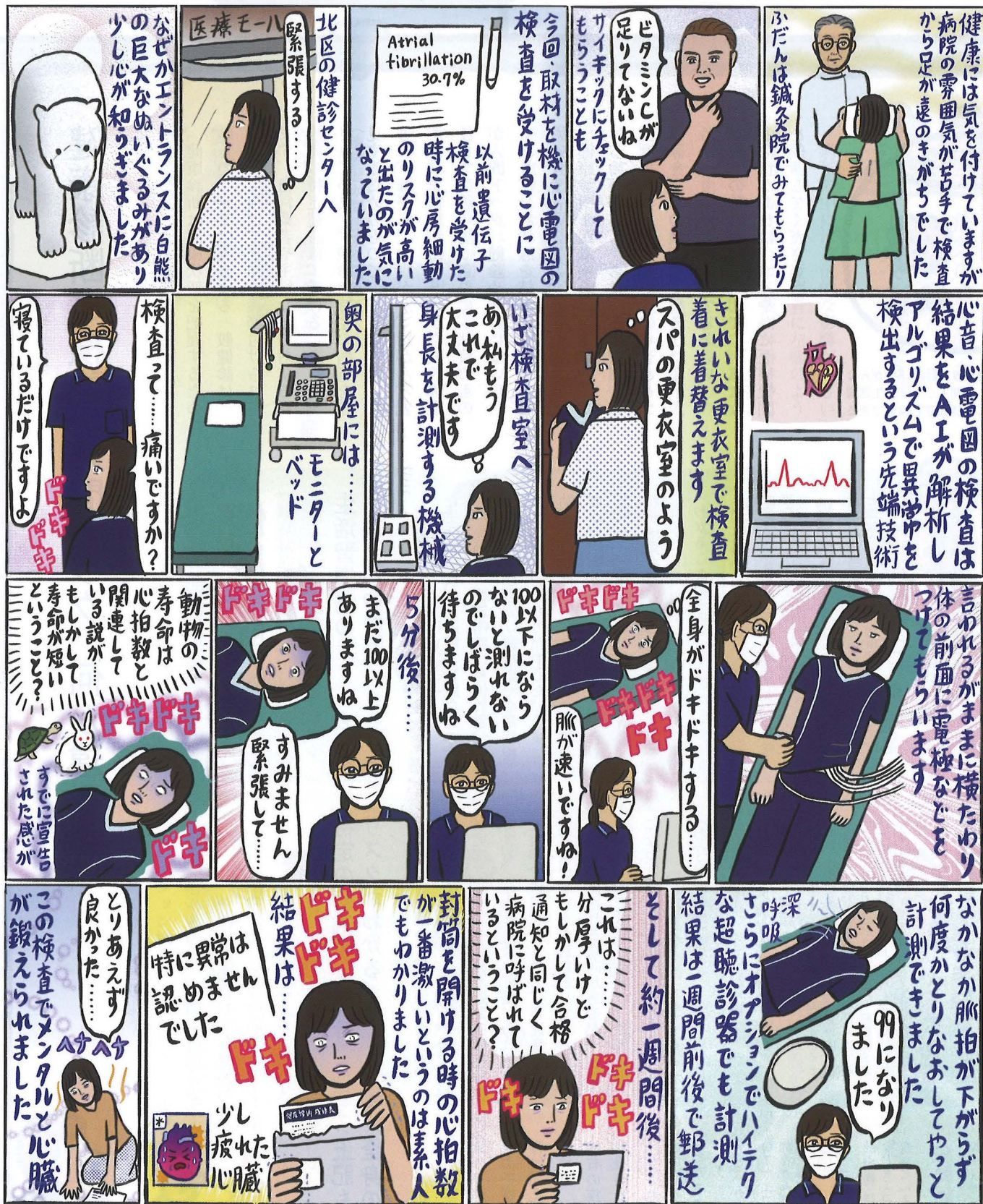
「忙しいと後回しにしがちですが、現在の健康状態を知るだけでなく、病気の予防を目的とした検査ができるようにもなっています。それぞれの年代でリスクの高い病気を見つづける検査と組み合わせ、受診しましょう」

受けたあとの対応も大切だ。「要精密検査」や「要治療」と判定された場合はすみやかに医療機関へ。早期であればあるほど治療効果が高まる確率が高くなり、治療費も安く済む。

「結果を見て、食事に気をつけたり運動を始めたりと目標を持ち、未来の自分のために健康貯金をしましょう」

※検診は各自治体によって検査項目に幅があるため、住んでいる地域の自治体の検診項目を確認し、足りないものは人間ドックで検査を。

# 50代からの健康診断 ～辛酸なめ子さんが心電図検査にチャレンジ。



40代から進む自覚症状のない病氣、心疾患。今回は、漫画家の辛酸なめ子さんに、心電図検査を受けてもらった。5分で終わるはずの簡易検査ながら、なぜか長時間かかった検査の詳細をレポート！

## 辛酸なめ子さん

漫画家

しんさん・なめこ ●1974年生まれ。鋭い観察力と独自の妄想力で、人間関係、恋愛からアイドル観察、皇室、スピリチュアル、海外セレブまで幅広いテーマで執筆。近著に『大人のマネー術』などがある。

松本さんからの一言

## 「50代女性にとってなぜ心電図検査が必要か」

更年期には、動悸や胸痛が生じることがあります。これは、女性ホルモンの減少による自律神経の乱れや、血管の柔軟性の低下による症状の一つ。心臓の状態に対処法が異なるため、まずは心電図検査が必要です。今回の超聴診

器は、小型の機械を胸にのせるだけで心雑音の可視化ができ、心機能低下や心臓弁膜症、不整脈(心房細動など)のリスク評価が可能。結果によっては、心臓超音波検査やホルター心電図検査を行うこともあります。

# 健康診断と検診、人間ドック。何が違う？

「健康診断は健康状態を把握するためのもの。企業で実施する一般健診は、会社員に向けて法律で義務付けられています。自営業者や主婦などに対する自治体の特定健診は、受けることを推奨されています。検診は特定の病気を発見するためのもので、規定の年齢になると、肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がんの5大がん検診等が任意で受診可能。さらに、私費のものが人間ドック。健診や検診にない項目もあり、全身状態を精密に検査できるため、より早期に病気を発見できます」

健康診断とがん検診は、定期的に行うのが基本。さらに、生活習慣や家族歴によっては人間ドックも合わせて受診を。どの検査を受けるかは主治医やかかりつけ医に相談するといひ。「日々の体調観察も大切です。気になる症状があれば、すみやかに医療機関を受診してください」



健康診断は生活習慣病全般、検診は5大がんなど特定の病気の検査。人間ドックは、生活習慣病全般と全てのがん、認知症も検査できる。

## 健康診断

生活習慣病のリスクがわかる。

高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病や、肝臓、腎臓などの状態がわかる。検査内容は身体計測、血液検査、血圧検査、尿検査、心電図検査など基本的なものが中心だ。企業に勤めていれば無料、自営業者や主婦などが自治体実施の健診を受ける場合、無料か、ごくわずかの負担金で済む。診断結果をもとに生活習慣の見直しを。

〈わかることの一例〉

### 脂質異常症

血液検査でわかる。血液に脂質が多いと動脈硬化が進み、脳血栓症や心筋梗塞などに。

### 糖尿病

血液・尿検査でわかる。血液中に糖があふれると血管がもろくなり、合併症を引き起こす。

### 肝臓病・腎臓病

血液・尿検査でわかる。数値の異常で肝硬変や肝炎、慢性腎臓病、腎不全などが疑われる。

### 尿酸値・貧血など

血液検査でわかる。高尿酸血症から腎臓障害等が起る。貧血は心不全のリスクにも。

## 検診

特定の病気のリスクがわかる。

健康診断と違って義務ではないが、規定年齢に達すると、事業者や自治体を実施する検診を任意で定期的を受診できる。自治体によって受けられる検査内容や費用が違うので、要注意。自覚症状がない人を対象としているため早期に発見される傾向があるが、検診のみでは確定診断に至らず、要再検査になった場合には精密検査が必要。

〈わかることの一例〉

### 5大がん

(肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん)

早期発見をすることで、治療の効果がある5つのがんが検査対象。胃部X線検査か内視鏡で胃がん、便潜血で大腸がん、胸部X線で肺がん、マンモグラフィで乳がん、細胞診および内診で子宮頸がんがわかる。早く気づけば、体を守る事ができる。必ず定期受診を。

### 肝炎ウイルスなど

感染しても自覚症状に乏しい肝炎ウイルスは血液検査でわかる。放置すると肝硬変や肝がんの恐れがあるため、国は一生に1回は検査を推奨。また自治体によっては、専門医による口内の視診や触診でわかる口腔がん、骨密度測定でわかる骨粗鬆症などの検査も。

## 人間ドック

上記も全て含んだ全身のリスクがわかる。

個人が自分の意思で受けることができ、健診や検診では見つかりにくい病気の予防や早期発見、将来の発症リスクの把握ができる。一般的な健診の内容に加えて、エコーや内視鏡検査やCT検査、MRI検査などがある。女性特有の疾患や脳に特化した検査など、医療施設によってさまざまなコースが用意されている。全て私費。

〈わかることの一例〉

### 5大がんの超早期発見

CTやエコー、内視鏡検査などにより、一般的ながん検診では見つけにくい早期の肺がんや大腸がん、乳がん等を発見できる。

### 5大がん以外のがん

肝臓、膵、食道、前立腺、甲状腺、子宮体がんなどをエコー、内視鏡、CT検査、MRI検査などにより早期に発見する。

### 脳動脈瘤や認知症など

MRIや、血管の状態を立体画像化するMRAにより、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や、脳腫瘍、脳梗塞、動脈硬化などがわかる。また、病院によって人間ドックの認知症コースがあり、早期発見で進行を遅らせることができる場合も。



# 体を守るために、50代から覚えておきたいこと。



病気の家族歴があれば  
自費でも検査を。

病気の中には遺伝的な影響が大きいものもあるため、近親者に左欄のような病歴がある場合は、費用がかかっても追加で検査しよう。たとえば乳がんは、自治体実施の検診では偶数年のみの場合もあるが、毎年検査したい。大腸がん検診は便潜血検査のみであるため、貧血や血便、下痢や便秘が続くなどの症状がある場合は大腸CTや内視鏡検査を。卵巣がん、膵臓がんは5大がん検診に含まれないため、人間ドックなどで一度は検査したほうがいい。ほかにも家族歴が関係する病気がある。受診頻度等は医師に相談しながら、定期的に検査を。

〈家族歴が関係する病気〉

- 乳がん
- 卵巣がん
- 膵臓がん
- 大腸がん
- 高コレステロール血症
- 高血圧症
- 糖尿病
- 認知症



症状がなくても  
一度は胃内視鏡検査  
とピロリ菌検査を。

胃内視鏡検査は、胃バリウム検査ではわからない病気(逆流性食道炎など)を発見できる。昔と比べて管が細くなり、鼻から入れられるので嘔吐反射が少なく、鎮静剤の投与ができる病院もある。50代以上に多い胃炎などを引き起こすピロリ菌検査も受け、感染していたら除菌を。



同じ病院で  
毎年受けると、  
変化に気づける。

人の体には個人差があるため、健康であっても基準値から外れることがある。また異常とまでは言えないが、健康な状態から悪化している途中段階の可能性も。健診やがん検診を毎年同じ病院で受けるようにすると、そうした個人の状態や変化の過程を前年と比較でき、病気の早期発見につながる。



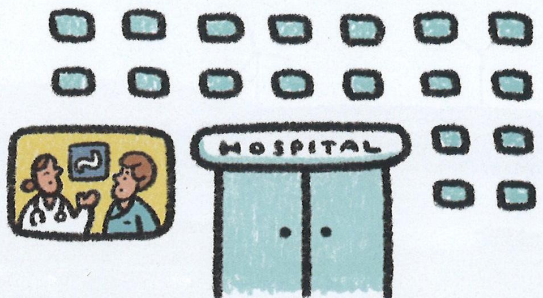
手軽な  
リスク検査で  
病気の早期発見も。

最近のがんの発症リスクを調べる尿検査や、便で大腸の状態がわかる腸内フローラ検査などがある。認知症や心疾患、生活習慣病などのリスクがわかるAI解析も。体への負担がなく簡単に行えるため、全く症状がなくても気になる人はおすすすめ。ただし、確定診断には画像検査などの精密検査が必要。



50代、60代は健診や  
検診に自費の検査  
を組み合わせて。

健康を守るためには、自分の年齢でリスクの高い病気の検査を必要な間隔で受けることが大切。50代、60代はがんや心臓病、脳血管疾患などさまざまな病気のリスクが高まってくる年代だ。一般的な健診だけでは見抜けないこともあるので、医師に相談しながらオプション検査を追加したり、人間ドックを受けるなどしよう。



〈検査の組み合わせ例〉

- ・飲酒歴がある人
- 健診の肝臓数値チェック
- 腹部エコー
- ・高血圧の人
- 健診の血圧チェック
- 脳ドックや心臓ドック
- ・タバコを吸う人
- 健診の胸部レントゲン
- 胸部CT
- ・家族に乳がんの人がいる
- 検診のマンモグラフィ
- 乳腺エコー