



平成 28 年 11 月 30 日放送

「人間ドック・健康診断からはじめる健康づくり」

JA とりで総合医療センター 健康管理センター
看護師長 小林 美智江

司会者：私たちはよく「年に 1 回はけんしんを受けましょう」と耳にしますが、「けんしん」と「健康診断」は違うのでしょうか？

小林：ほぼ同じものと考えてよいと思います。ただ、「けんしん」には、「健やか」を書く「健診」と、「木へん」の検査の検を書く「検診」とがあります。この二つは、少し意味が違っていています。「健やか」と書く方の「健診」は、健康診断の略なので、同じ意味です。健康であることの確認で、病気がないかどうかをみていきます。一方、「木へん」を書く方の「検診」は、検査・診断です。特定の病気にかかっているかどうかを調べるために、目的をもって行われる検査のことです。ですから、がん検診とか婦人科検診というのは、「木へん」を書く「検診」です。

司会者：そうだったですか。「けんしん」読み方は同じでも、意味合いが違ったんですね。

小林：そうなんです。ときどき「あれは印刷間違いじゃないの？」と、ご質問いただくこともあります。健康診断は、今ある病気も見つめますし、病気になっていく兆候も見つけるという、両方の役割があると考えていただければ良いと思います。

司会者：「人間ドックと健康診断」の違いは何ですか？

小林：大きな違いは、検査項目の違いです。また、義務か任意かということもあります。健康診断は、労働安全衛生法で一年毎に 1 回以上、定期的に行う事が義務付けられています。そのため、職場やお住まいの市町村などで定期的に行われています。一方、人間ドックには、法的な定義はありません。一般的には、健康診断に比べ、人間ドックの方が検査項目がより専門的になり、種類も多くなります。より総合的に精密な検査を受けたい方が任意で受診します。もちろん一般的な健康診断の検査項目を網羅しています。人間ドックと健康診断の目的はどちらも「現在の健康状態を明らかにして、健康を確認する。また、異常を早期発見し早期治療につなげ、そのかたの健康を保持すること」です。

司会者：「人間ドックと健康診断」具体的にはどのような違いがありますか？

小林：先ほども少し触れましたが、検査項目に違いがあります。健康診断よりも、人間ドックの方が検査項目が多いのが一般的です。健康診断は、糖尿病や高脂血症な

ど生活習慣病リスクに関する検査が中心で、結果も「〇〇のリスクが高い」「〇〇の疑いがある」という傾向を教えてくれるものになります。一方、人間ドックでは、肺機能検査や、腹部超音波検査、少し詳しい血液検査やオプション検査など、健康診断よりも検査項目が多く総合的に診断できます。それゆえ「生活習慣病が見つかった」「初期のがんが見つかった」など、人間ドックの方が一步踏み込んだ診断ができるのです。

司会者：「人間ドック」のメリットはなんですか？

小林：人間ドックはメタボリックシンドロームも含め、生活習慣病を広くカバーしていますし、がんについても調べます。生活習慣病の「心筋梗塞」「脳卒中」と、「がん」の三つは死因トップ3です。人間ドックではこの三つをメインにチェックしています。誰でもこれらの病気にかかる危険性があり、気づかないうちに発病してから時間が経ちすぎてしまうと手遅れになる可能性があります。人間ドックを受ける事で、自覚症状のない場合でも発見を早める事ができるという大きなメリットがあります。見つけることさえできれば進行度に合わせた適切な治療が可能なのです。

司会者：「人間ドック」は何歳から、どんな人が受けたらよいですか？

小林：特に40代から人間ドックの受診をお勧めしています。年代的には、早すぎるとか、何歳だと遅すぎるということはありませんが、40代は若い頃の飲酒や食生活の乱れの影響が出てきたり、命に関わる病気につながるリスクが高まるので、40代からの人間ドックの受診をお勧めします。また、年齢に関係なく、受けた方が良いのは喫煙者です。タバコを吸うと血液の循環が悪くなり、体内に酸素がいきわたらなくなるので、体への負担が大きくなります。さらになんかを促進させるので喫煙者は非喫煙者に比べてより体への配慮が必要です。また、肥満が心配な方も体への負担が大きいため人間ドックは必ずお受けいただいた方が良いでしょう。

司会者：先ほどおっしゃっていた人間ドックの「オプション検査」とは何ですか？

小林：「オプション検査」とは、基本的な検査に加えて、必要な人が、必要な検査を追加できる選択制のシステムです。特定の性別や年代の方が、受けた方が良い検査があります。たとえば女性の場合、30代からは、子宮がんと乳がん検診は毎年必要になります。50代からは骨密度の検査も必要です。また、男女とも60代はガンになる可能性が最も高くなるので、特定の部位だけではなく、全身のチェックが必要です。CT検査や内視鏡などの精密な検査をおすすめします。他にも、高血圧やコレステロールが高い人は、脳卒中のリスクを把握するために、定期的に脳ド

ックの追加をお勧めします。健康で質の高い生活を送るには、定期的な体の点検が重要です。普段通りの生活をしながら人間ドックを受けることで、異変をいち早く見つけ出し、少しでも早い段階で対処することが大切です。体への影響も少なく済みますし、医療費も少なく済みます。継続して毎年健康をチェックしていく人間ドックは自分への投資だと思って受けていただくとよいと思います。

司会者：健康診断や人間ドックの上手な受け方はありますか？

小林：項目は6つあります。

1. 年に1回は必ず受けましょう。
2. 健康診断や人間ドックはできるだけ同じ医療機関で受けましょう。
3. 「要再検査」「要精密検査」といわれたら必ず医療機関を受診しましょう。
4. 診断結果は保管して、毎日の生活改善に活かしましょう。
5. 検査の基準値に対しては柔軟性を持って考えましょう。
検査の基準値はあくまでも目安です。必ず基準値内に入っていなければ異常というものでもありません。個人差や男女差、経年の数値を参考に、主治医に相談してください。
6. 国民健康保険や各健康保険組合の補助制度を利用しましょう。
人間ドックは定期健康診断の内容を網羅しているため、国民健康保険や、職場の健康保険では、人間ドックを受ける際に補助金制度がある場合があります。各健康保険組合によって、対象や金額は異なりますが、健康保持を後押ししてくれる制度です。活用してみたいかがでしょうか。

受けてみようかなと思った時が受け時です。まずは、人間ドックや健康診断を実施している健診機関にお問い合わせしてみてください。