

# 人生100年時代 元気に過ごすために

## 予防 治療 働き方 につなげる 人間ドック

令和3年4月から65歳までの雇用確保が義務、70歳までの就業確保が努力義務になりました。働く高齢者が自らの健康状況を理解し、それに合わせた働き方を考える必要があります。例えば、車に安心・安全・快適に乗り続けるためには点検が欠かせません。同じように、人も定期的に健康診断を行い、メンテナンスをする必要があります。

### 健康診断と人間ドック

会社に勤めている人は、労働安全衛生法に基づいて年に1回定期健康診断が義務付けられています。40歳以上の自営業の方や健康保険被扶養者の方などは、法律に基づいてご加入の健康保険の保険者で実施される健康診断を任意で受けられます。

しかしこれらの健診の検査内容は「身体計測」「血液検査」「尿検査」「胸部X線」など基本的なものが中心で内容

が限られていますので、体全体をチェックするには限界があります。

一方、人間ドックでは検査項目も多く様々な病気の早期発見が可能となります。例えば生活習慣病と言われる糖尿病、高血圧、高脂血症といった病気やがんなどの芽を早期に発見し、治療に結び付けてもらう事が人間ドックを受ける大切な目的の一つです。

### 人間ドックを受けることで見つかりやすい病気

#### 肝臓、胆のう、<sup>すい</sup>膵臓、腎臓等の腫瘍など

腹部に超音波をあて、反射波を画像化し内臓の状態をみます。肝臓・胆のう・膵臓・腎臓などを見て、結石、ポリープ、腫瘍などが発生していないかを調べます。また経年観察することで、大きさや数などの変化が確認できます。



#### 子宮頸<sup>けい</sup>がん

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因と考えられており、子宮の入り口の付近で発生します。膣口から細い器具を挿入し子宮頸部の粘膜から細胞を採取して、顕微鏡で調べる検査です。初期には自覚症状がほとんどなく、子宮がん検診の際に発見されることが多いです。

#### 脳疾患(未破裂脳動脈<sup>りゅう</sup>瘤、脳梗塞、脳腫瘍、脳萎縮など)

脳の中の状態を調べるためにMRI(磁気共鳴断層撮影診断)とMRA(MRIによる血管撮影)による検査を行います。主に脳血管の破裂リスクとなる「脳動脈瘤」、血のかたまりで血管が詰まる「脳梗塞」、そして「脳腫瘍」や「脳萎縮」などの有無を調べることができます。

#### 前立腺がん

前立腺がんとは男性にだけ存在する前立腺から発生するがんです。高齢者に多く、約90%が60歳以上の方で、近年増加傾向です。前立腺腫瘍マーカーであるPSA(前立腺特異抗原)を血液検査で調べることにより無症状でも発見されるようになりました。

#### 肝炎

B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスとは、肝臓に慢性的に炎症を引き起こすウイルスです。感染すると高い確率で慢性肝炎に進み、その後長い経過を経て肝硬変や肝臓がんに進展する危険性の高い病気です。これらのウイルスに感染しているかどうかは血液検査で調べることができます。



## 年齢別人間ドック受診の目安



### 20代

人間ドックは20歳以上を対象としています。20代の多くの方にとって、人間ドックは身近なことではないかもしれませんが。女性の場合、子宮頸がん検診は20代後半からの受診が推奨されています。



### 30代

自覚症状がない疾患や体の異常を発見するために、人間ドックを受け始める時期です。食事や飲酒、睡眠不足、運動不足などの生活習慣やストレスの影響で発症する病気もあります。病気になる前に予防の意味を込めて受診をお勧めします。受診して満足するのではなく、結果によっては生活習慣病の発症を抑えるために、食事などの生活習慣の見直しをしましょう。

女性の場合、乳がん検診は30代からの受診が推奨されています。

### 40代

糖尿病、胃がん、大腸がんなど病気のリスクが一気に高まります。受診結果の経年変化を確認し、小さな変化を見逃さないようにしましょう。

脂肪肝や肝臓腫瘍、胆石、胆のうポリープなどは目立った自覚症状がないことが多いですが、腹部超音波検査で異常が見つかることがあります。また、日本において死亡率の高い大腸がんの有無は便潜血検査で調べることができます。

女性は乳がん、子宮頸がんリスクがピークになる年代です。レディースドックや婦人科検診で早期発見に努めましょう。脳血管疾患も40代から増えますので、40歳を超えたら一度は脳ドックの受診を推奨します。

### 50代

がんや心疾患、脳血管疾患の罹患率が高まります。また、体の不具合を自覚している方も多いのではないのでしょうか。血圧、血糖値や肝機能の値など、動脈硬化に関連する値に注意しましょう。また、心電図で不整脈が認められると、狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気に発展することもあります。小さな病気の可能性も見逃さないようにしましょう。前立腺がんは初期症状が出にくいにもかかわらず、十分に成長してしまうと転移しやすいがんであり、早期発見による対処が大切です。PSAでチェックできます。

### 60代以上

あらゆる病気のリスクがピークに達します。特にがんの罹患率は、60代を境に上昇します。すでに治療中の病気がある場合、同時にほかの病気を併発しないよう予防していくことが必要です。三大疾病のがん・心臓病・脳卒中の発症を防ぐよう意識して健診を受けましょう。

**早期発見、早期治療のチャンス!**

**人間ドックで「要精密検査」または「要治療」と言われたら**

適切な対処法を確認するために精密検査が必要です。適切な対処を行うタイミングを逃さないように早めに医療機関を受診しましょう。

人間ドック・健康診断を受ける理由は自覚症状のない病気の早期発見のためです。早期発見できれば、がんさえも治る可能性が90%あります。要治療や精密検査が必要と判定された場合には、迷わず受診をしてください。「病気があるかもしれない…」と不安な毎日を過ごすよりも、精密検査を受けて早期発見、早期治療につなげましょう。



## 人間ドックの結果項目(抜粋)の見方

血液検査では、数多くの病気のリスクについて調べることができます。具体的には、肝臓の異常、腎臓の異常、貧血、脂質異常症、糖尿病などです。ここでは一部ですがそれぞれの検査項目で見つけられる病気の兆候について紹介します。

※検査機関・検査方法によって診断結果は異なることがあります。本紙で示している基準値は当院の数値範囲です。実際の健康診断で再検査や受診の指示があった場合には必ず従うようにしましょう。

### 血液検査項目

#### ☑ 総蛋白

総蛋白とは、血中に存在するタンパク質の総量です。体内に吸収されたタンパク質は、主に肝臓で「アルブミン」と「グロブリン」という2種へと再合成され、血中へと流し込まれます。つまり、アルブミンとグロブリンの合計が、総蛋白の値ということになります。何らかの病気を罹患しているときは数値が増減しますが、とりわけ栄養が足りていない状態や肝臓の障害、腎臓の障害などで異常値を示すことがあります。総蛋白の基準値は6.7～8.3g/dLです。多すぎても少なすぎても何らかの異常の可能性あります。

#### ☑ 総ビリルビン

古くなった赤血球が破壊される際には、「ビリルビン」と呼ばれる、黄色い色素が生まれます。人間ドックで測定される総ビリルビンは、血中に含まれているビリルビンの総量を表す値です。総ビリルビンの基準は0.3～1.2mg/dLと、通常は血中にごくわずかしかな存在していません。黄疸と密接な関係があり、この基準値に対して総ビリルビンの値が高い場合、肝臓や胆道(胆嚢や総胆管)、膵臓の疾患が疑われます。

#### ☑ アルブミン

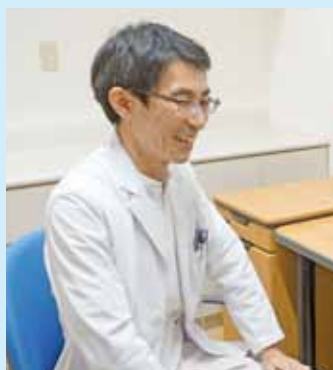
アルブミンはグロブリンと共に、総蛋白を構成する要素です。基準値に対してアルブミンが高い場合、血管内の水分が減少し、脱水傾向にあることを表します。値が低い場合は、蛋白質不足や肝機能低下のサインです。基準値は4.0～5.0g/dLです。

#### ☑ クレアチニン

クレアチニンは筋肉で作られる老廃物です。健康な人では、血液中のクレアチニンは腎臓でろ過されて尿として排出されるため、血中のクレアチニン濃度が高い場合は、腎臓の機能が低下していると考えられます。なお、クレアチニンの数値は筋肉量が多いほど高くなる傾向があるので、基準範囲に男女差があります。基準値は男性1.1mg/dL以下、女性0.8mg/dL以下です。

#### ☑ ALP

ALPは多くの臓器、器官に存在している酵素です。数値が高い場合、肝臓や胆道系の異常が考えられます。そのほか骨の異常でも高値を示します。基準値は38～113IU/Lです。



津島市民病院  
健康管理センター医師  
小林都仁夫

人間ドックを受ける理由や検査でわかる病気についてご説明しました。当院で受けられる人間ドックや健康診断についてはホームページを確認してください。受診は予約制です。

新型コロナウイルス感染症の影響で各種健(検)診の受診率が低下しています。健(検)診は不要不急の外出ではなく、必要な外出です。基本的な感染対策を行い、年に1回の受診をお勧めします。

津島市民病院 人間ドック



この特集は「私のカルテ」特別号として掲載しています。

#### 健康診査が無料で受診できます

津島市国民健康保険または後期高齢者医療に加入している、昭和58年3月31日以前生まれの方が対象です。今月から、市民病院でも受診できるようになりました。詳しくは市政のひろば5月号をご確認ください。



特定健康診査について

問合 市民病院経営企画課経営企画G ☎28-5151 内線2281