きらぼし健康手帖
第18回

人間ドックを受けましょう

「未病」という言葉をご存じですか。未病とは自覚症状はないが検査をすると異常が見つかることで、病気に向かう状態をいいます。症状が出る前の早期がんや生活習慣病を早く見つけられれば治療も容易ですし、重症化を防ぎます。健康診断を受けて未病を発見し、皆さんの健康維持に努めましょう。

金澤 實（かなざわ みのる）
河北健診クリニック院長
日本呼吸器学会名誉会員・呼吸器専門医／肺がんCT検診認定機構肺がんCT検診認定医／日本結核病学会功労会員／日本内科学会認定内科医

一人ひとりに対応した健診

◎健康診断のターゲット

人間ドックなど健康診断の定期的な受診は、健康維持のために重要な要素です。健診でのターゲットとなる疾患は、大きく分けると「がん」と「生活習慣病」です。

がんの早期は自覚症状が出にくく、放置すると重篤な状態となります。

生活習慣病には、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症、脂肪肝などがあげられます。これらの疾患は、健診結果に応じて生活習慣を見直すなど事後の対応が大切です。

◎がん検診は事前の準備を

主要ながんとして肺がん、大腸がん、胃がんがありますが、加えて男性では前立腺がん、女性は乳がんと子宮がんが罹患率（りかんりつ）の高いがんとして知られています。

河北健診クリニックでは、がんの危険因子と必要な検査法を解説した「がんの検診ガイド」を作成し、検診を予約した人にお渡ししています。そして、自身の危険因子を検討したうえで必要な検査を選択していただいています。

例えば肺がんは喫煙歴が危険因子であるため、喫煙歴のある50～75歳の人には低線量胸部CT検診をおすすめしています。胃がんは、ヘリコバクターピロリ感染症が危険因子であるため、ピロリ菌の除菌後の人を含め感染歴のある人は毎年胃カメラ検査が必要です。また、乳がんは家族歴や閉経後の肥満などが危険因子とされます。危険因子のある人には乳房エックス線検査（マンモグラフィー）だけでなく、超音波検査の併用をおすすめするといったように、がんの種類と危険因子の有無によって検査も変わります。

◎生活習慣病は事後の対応を

生活習慣病は自覚症状がないため、血液検査をしないとどの病気にかかっているかわかりません。そこでまず健診を受けていただき、病気を確定したあとで、生活習慣を改めて危険因子を減らすことが大切です。

具体的な危険因子は肥満、運動不足、酒、タバコなどです。その人に合う適切な食事内容と運動プログラムを提案し、ライフスタイルを変更していただきます。健診の3～6カ月後に再検査（二次検診、保険診療）を受けていただき、効果を検証しながら生活改善を進めていきます。

「酒は百薬の長」というように、酒は適量であれば害にはなりませんが、多すぎれば有害です。酒の適量はその人によって異なりますので、健診結果を見て適量を判断します。

河北健診クリニック
東京都杉並区高円寺南 4-27-12
03-5377-2511（予約専用）9:00-17:00　※日・祝除く
JR 高円寺駅近（南口正面のビル）
●最新の設備
●短い検査待ち時間
●医師から丁寧な結果説明
公式 LINE アカウント

タバコは単一の因子として健康被害が最も大きなものです。具体的には、慢性閉塞性肺疾患（まんせいへいそくせいはいしっかん）（COPD）、すべてのがん、動脈硬化性疾患の主因とされており、すべての喫煙者に禁煙が求められます。

健診の質を高める試み

◎がん検診の精度管理指標値を活用

2019年度からの当クリニックにおけるがん発見数を表に示しました。年々発見数が増加し、2021年度では全体で67人のがんの発見のうち59人（88%）は早期がんで治療につながりました。特に大腸がん、乳がん、子宮頸がんの発見数の多いことが見て取れます。

また特に大腸がんの発見数が年々増えています。表にはありませんが、便潜血陽性者の大腸内視鏡実施率は3年間で35%、43%、47%と高くなったことがその理由と考えられ、当クリニックが積極的に取り組んでいる精密検査の受診勧奨（かんしょう）が有効だったと考えられます。

表　がん発見数（河北健診クリニック）

	2019年度	2020年度	2021年度	
	発見数	発見数	発見数	早期がん
肺がん	6人	6人	3人	3人
大腸がん	8人	14人	20人	19人
胃がん	9人	4人	4人	2人
乳がん	14人	17人	18人	15人
子宮頸がん	8人	8人	13人	13人
その他がん	8人	13人	9人	7人
計	53人	62人	67人	59人（88%）

このように健診データを統計処理し、診断確定までを追跡して健診の客観的評価を行うなど、精度管理指標値を活用して、精度の高い検診や実効性のある対策を進めており、がん発見数の増加、特に早期発見に努めています。がん発見率は、受診者100人当たり1・47人にがんが発見されていました。

なお、2018年度からの4年間で肺がん発見の29人のうち早期がんは24人で、全体の82%と高い割合でしたが、半数の12人は胸部エックス線では発見が困難で、胸部CT検査のみにより診断が可能でした。胸部エックス線だけでは限界のあることが改めて示されましたので、重喫煙歴などのある人には初めから胸部CT検査をおすすめするよう計画しています。

◎読影体制の整備

健診では胸部エックス線写真、胸部CT、頭部・腹部MRI、胃カメラや上部消化管造影（バリウム）、乳房エックス線検査（マンモグラフィー）などが行われます。これら画像検査では、正確な診断や見落としをしないことが重要です。

当クリニックでは、専門医を含めた2名以上の医師が独立して読影し、異常所見が見られた場合にはさらに専門医を交えてカンファランスを行い、最終判定をしています。特にCTとMRIでは放射線科専門医とそれぞれの領域の専門医が所見を検討します。

また乳がん検査はすべて読影専門医が行い、常勤の専門医3名でカンファランスを行っています。このように画像診断では専門医を中心とした読影体制を整備しています。

河北健診クリニックは、受診する人それぞれに健診内容を個別化し、いわば適材適所の健診を提供したいと考えています。また、健診の精度や質を高めるために精度管理指標値を活用し、読影体制を整えています。明日の健康につなげるために、人間ドックをご活用ください。