

# ヘルスアップサポート



編集・発行 野村病院 予防医学センター

## 1号 ～ 健康診断への理解を深めよう ～

### ◆まず、予防医学センターとは、どんなところでしょうか？

予防医学センターは、皆様の日頃の健康状態を把握し、病気になる前の予防を目的として、①病気の早期予防 ②早期発見 ③早期治療に結びつける為に、人間ドックなどの健康診断(健診)を行っています。病院とは異なり、治療は行いません。そのため「〇〇クリニック」ではなく「予防医学センター」としています。

### 予防医学には段階があります！

予防医学では、予防を3段階に分けて考えています。



一 次 予 防		二 次 予 防		三 次 予 防		
健康増進	発症予防	早期発見	早期治療	治療	重症化予防	リハビリテーション

※ この中で、当予防医学センターが行っている健診は『一次予防』と『二次予防』の早期発見までに当たります。健診の検査項目の多くはスクリーニング検査であり、このスクリーニングとは、疾病の診断ではなく、一見健康そうに見えるが、実際には疾病にかかっている可能性のある人を、特定の検査などでふるい分けをすることです。

### ◆健康診断はいつ受ければ良いのでしょうか？

健診はできれば、“**毎年同じ時期**”、“**普段のままの状態**”で受けることをお勧めします。検査は試験ではありませんので、“**ありのままの自分の姿**”をみてもらうようにしましょう。そのようにすることで、毎年のデータの比較がし易くなります。

例えば・・・

- 健診の少し前からお酒をやめたり、急なダイエット、前日に激しい運動をすることにより、せっかく受けた健診の結果が正しく出ない場合があります。
- 旅行や歓送迎会、年末年始などの直後は極端に食習慣が変わり、データに影響が出る場合があります。
- **体調が悪い時や風邪気味の時**は、ご自身のいつもの健康状態を示す“**正しい健診結果**”が出ません。早めに医療機関(診療所、病院など)を受診することをお勧めします。
- 当日、受付時間ぎりぎりに駆け込んでしまうと、慌てすぎて血圧が高くなってしまふことがあります。時間には余裕を持ってお越し頂くことをお勧めします。



## ◆健康診断の後は・・・

### 健診結果で異常があった場合は放置しない

健診で異常が疑われ「要精密検査」や「要治療」と判定されても、「症状もないし、たいしたことはないだろう」と軽く考え、精密検査や治療を受けない方が少なくありません。健診はもともと自覚症状がない早い段階で病気を見つけることを目的としたものですから、現在は症状がないのは当然です。きちんと医療機関を受診し、更に詳しい精密検査や治療を受けて初めて健診が完成すると言えます。

### 「異常なし」の場合でも自分の健康を過信しない

健診結果が「異常なし」であったとしても、それはあくまでも“検査を受けた時点”での健康状態を示すもので、その後の健康状態を保障するものではありません。

何らかの症状が現れたり、心配なことが出てきたら、「健診では異常がなかったから大丈夫」と考えず、医療機関を受診することをお勧めします。

## 健康診断の限界について



精度の高い検査を維持するよう努力しておりますが、残念ながら、あらゆる病気を全て発見できるものではなく、また、病気の疑いと判定をされても、実際に全てが病気であるとは限りません。それぞれの検査には一定の限界があり、どの時点で健診を受けるかによっても、病気の早期発見が出来るかどうか変わってきます。

健診で「異常なし」と判定されても、新たに症状が出たり、体調の変化があった場合は早めに医療機関を受診して下さい。



## ヘルストピックス

### 「平均寿命」と「健康寿命」という言葉を知っていますか？

50 歳

60 歳

70 歳

80 歳

90 歳



男性

平均寿命 80.98 歳

健康寿命 72.14 歳



差 8.84 歳



女性

平均寿命 87.14 歳

健康寿命 74.79 歳



差 12.35 歳

引用元：平成 30 年 3 月 9 日 厚生労働省 第 11 回健康日本 21（第二次）推進専門委員会

平均寿命は「生まれてから亡くなるまでの期間」を示し、健康寿命は「健康な状態で生きられる期間」を示します。2016 年の日本人の平均寿命と健康寿命の差は**男性は 8.84 歳、女性は 12.35 歳**でした。平均寿命が延伸するなかで、健康寿命を延ばすことが今の課題となっています。

健診は、異常の早期発見と早期治療につなげる役割の他に、健康状態を確認し生活習慣を見直す機会でもあります。自覚症状がないまま進行する生活習慣病は危機感を持ちにくいものですが、健診は採血等により、生活習慣が反映された今の身体の状態を知ることが出来ます。その結果をもとに、生活改善に取り組むことが平均寿命と健康寿命の差を縮める第一歩となります。