



ALPS

HEALTH

>>> 健康づくり

健診（定期健康診断）

人間ドックの活かし方

— あなたの「健康」と「時間」を守るために

健診や人間ドックを受ける意義は？

健診や人間ドックを受けることにどんな意義があるのでしょうか。その意義とは、「あなたの今後の健康を確かなものにする」ことです。あなたは仕事や子育てで忙しい現役世代を生き延びたいと思います。あなたが40代なら、20代、30代にはない豊かな経験があります。50代、60代よりもずっと体力があります。知力も気力もまだ十分でしょう。仕事の能力を経験、体力、知力、気力の総合点で測るとすれば、あなたの今の能力は人生の中でピークかもしれません。

ただし、今あなたが職場の中心で現役バリバリであったとしても、いつまでも元気でいられる保証はありません。「自分は無理をしても大丈夫だ」とばかりに無理な生活を続けていけば、命に関わる病気にかかることになるかもしれません。そうなれば、

あなたの人生もあなたのご家族の人生も大きく狂ってしまいます。

人生で最も大切なもので、失って初めて

その価値の大きさを思い知るものに、「健康」と「時間」があります。あなたのこれから「健康」や「時間」を確かなものにするために、健診や人間ドックを活かしましょう。

病気の1次予防、2次予防、3次予防とは？

病気の予防には、1次予防、2次予防、3次予防があります。病気を火山に見立てて、3つの予防について考えてみます。【図1】に2つの海底火山と1つの海上火山を示します。

あなたがよくご存じなのは一番右にある海上火山です。海上火山とは、症状のある病気のことで。例えば、「ある日、強い胸痛があつて病院に受診したら、急性心筋梗塞と診断された。幸いに治療によって救命された」のような病気です。このような病



医療法人社団 平静の会
西崎クリニック 院長

岡田 定

【おかだ・さだむ】兵庫県生まれ。1981年大阪医科大学卒業。同年聖路加国際病院内科レジデント、1984年昭和大学藤が丘病院血液内科、1993年聖路加国際病院血液内科。血液内科部長、内科統括部長、人間ドック科部長を経て、2021年から現職。

気になった後、その再発を予防するために治療や保健指導を受けることを3次予防と言います。

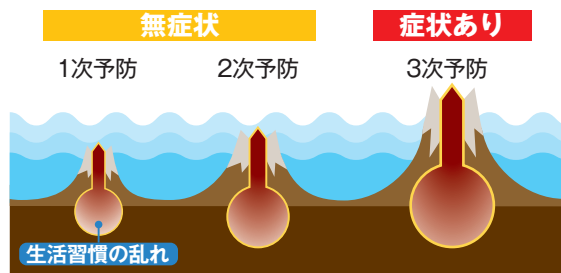
2つ目の火山は、真ん中にある海底火山です。水面のすぐ下に隠れていて、まだ症状はありませんが、すぐにも海上火山（症状のある病気）になりそうな早期の病気です。健診や人間ドックは、このような早期の病気を発見して早期の治療に結びつけるためにあります。これが2次予防です。

3つ目の火山は、一番左にある海底火山で水面下にあつてまだ小さな火山です。小さくても火山ですので赤いマグマが溜まつていて、いずれは海上火山にまで進展します。東洋医学では、このような火山のことを「未病」と呼んでいます。

赤いマグマとは「生活習慣の乱れ」です。「不適切な食事、喫煙、アルコール多飲、運動不足、睡眠負債（睡眠不足が負債のようたまって心身に悪影響を及ぼすこと）、過



>>> 健診（定期健康診断）・人間ドックの活かし方

【図1】
2つの海底火山
と海上火山

「生活習慣の乱れ」が、病気の原因なのです。生活習慣を改善して「未病」を治すことが、1次予防です。ちなみに、新型コロナウイルスなどのワクチン接種を受けることも、1次予防です。

病気の早期発見、早期治療である2次予防が大切なことは言うまでもありません。でも、あなたの今後の健康を確かなものにするためには、もっと大切なことがあります。それは「生活習慣を改善する」という1次予防です。健診や人間ドックで病気を早期発見するだけでなく、同時に生活習慣を改善することです。

どのような検査項目に注目して どうすればいいのか？

それでは健診や人間ドックのどのような検査項目に注目し、その異常に対してどう対応すればいいのでしょうか。重要な検査項目について解説します。

● BMI (Body Mass Index)

健診や人間ドックを受けると、BMIという項目があります。BMIとは適正な体重を評価するための指標です。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIは18.5〜25が基準値で、22前後が適正値です。あなたの体重が80kg、身長

が1.63mなら、BMI = 80 ÷ 1.63 ÷ 1.63 = 30です。BMIが30(√25)は明らかに肥満です。

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、痛風、心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病の原因になります。脂肪肝、肝障害、腰痛や膝関節症、睡眠時無呼吸症候群、さらには大腸がんや胃がんの誘因にもなります。

BMIが25以上なら、食事療法とくに糖質(炭水化物)制限とウォーキングなどの有酸素運動によって減量することが大切です。

● 血圧

血圧が、診察室で140/90mmHg以上、家庭で135/85mmHg以上が続くことを高血圧と言います。日本人の死因のリスクの第2位を占めるのが高血圧です(第1位は喫煙)。高血圧は重大な病気ですが、「血圧が少し高い」すぐに降圧剤」ではありません。まずは生活習慣の改善が大切です。

血圧を下げる生活習慣は、野菜や果物を

十分摂取して、飽和脂肪酸(脂身の多い肉、

バター、ラード)を減らすこと。1日30分

以上の有酸素運動をすること。少し速めの

ウォーキングがお勧め。そして、皆さんよ

くご存じの減塩。他には、肥満があれば減量、

喫煙があればもちろん禁煙、飲酒量が多け

れば節酒です。

● HbA1c (ヘモグロビンA1c) と空腹時血糖値

HbA1cとは、過去1〜2か月間の血

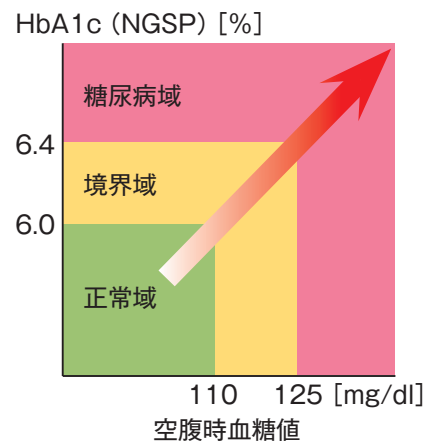
糖の状態をあらわす値です。HbA1cが

5.9%以下なら正常域、6.0〜6.4

%なら境界域(糖尿病予備軍)、6.5%以

上なら糖尿病域です。空腹時血糖値は11

【図2】 HbA1cと空腹時血糖値



0mg/dl未満なら正常域、126mg/dl以上なら糖尿病域です【図2】。

糖尿病になると、体中の血管にダメージが起こります。糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症を発症するだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞にもなりやすくなります。改善の鍵は、まず食事療法(糖質制限)、次に運動です。

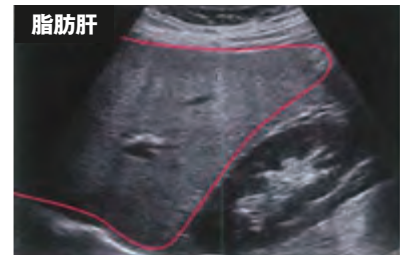
● LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪(TG)

悪玉と呼ばれるLDLコレステロールが140mg/dl以上、善玉のHDLコレステロールが40mg/dl以下、中性脂肪(TG)が150mg/dl以上の場合を、脂質異常症と言います。

脂質異常症があると心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を起こしやすくなります。コレステロールを正常化するのに、スタチンという薬がとてよく効きます。ですが、軽度の異常ならまず生活習慣の改善が大切です。飽和脂肪酸の多い食品(脂身の多い肉、バター、ラード)を控えること、多価不飽和脂肪酸(植物油や魚油)や食物

【図3】腹部超音波

赤線で囲んだ部分が肝臓、
右下の楕円形の黒い部分
が右の腎臓



繊維を十分に摂取すること、肥満があれば適正体重に減量すること、できるだけ運動することです。やはり「適正体重、運動」が基本です。

●胸部X線と胸部CT

胸部X線は、肺がんや肺感染症を見つけるのに有用な検査です。ただし、残念ながら、胸部X線だけでは早期の肺がんを見つけることはほとんどできません。

早期の肺がんを見つけるには、胸部CTが必要です。もしあなたが喫煙者や高齢者であれば、肺がんのリスクは高いですので、胸部X線だけでなく胸部CTもチェックされたほうがいいでしょう。

●心電図

心電図は、不整脈、心筋梗塞、狭心症発作などの診断に有用な検査です。しかし、「心電図異常＝心臓病」とは限りません。軽度の心電図異常なら、無害で経過観察だけでよいことがほとんどです。

また「心電図正常＝心臓正常」とも限りません。不整脈や狭心症は、発作時以外の心電図は正常なことも多いのです。心電図がたとえ正常であっても、「胸が痛い、胸が圧迫される」などの狭心症を疑う症状があれば、専門医を受診して冠動脈CTなどの精査が必要になります。

●腹部超音波

人間ドックでは腹部超音波検査も行われます。よく見られる異常は、【図3】のような脂肪肝です。超音波では、正常な肝臓と

腎臓は同じように黒く見えます。ところが脂肪肝になる（肝臓に脂肪が多く沈着する）と、【図3】の肝臓のように腎臓より白っぽくなります。血液検査で肝機能が正常であっても、肥満やアルコール多飲があれば、超音波では高率に脂肪肝が見つかります。

日本人に1番多い病気は高血圧です。日本人100人中34人です。2番目に多い病気がこの非アルコール性脂肪肝で、100人中28人です。原因のほとんどは糖質の摂り過ぎです。3番目が糖尿病8人、糖尿病予備軍8人と続きます。

脂肪肝は、体重の減量（糖質の制限）と飲酒量を減らすことで比較的容易に改善します。でも脂肪肝が長期間続くと、肝硬変や肝臓がんになります。

●便潜血反応陽性

便潜血反応は、大腸がんを調べるための検査です。便潜血反応が陽性ということは、便に血が混じっているということです。便に血が混じるといことは、消化管（特に大腸）出血があることを意味します。

消化管出血の原因にはさまざまありますが、その原因の一つが大腸がんです。大腸がんは、日本人において肺がん、乳がんなどとともに増加の著しいがんです。早期であれば治しやすいがんですので、便潜血反応が陽性であれば、思い切って大腸内視鏡検査を受けましょう。

●甲状腺機能検査

甲状腺機能検査は、人間ドックでは行つて

も通常の健診では行いません。甲状腺機能検査をしないと、中高年女性に多い甲状腺機能亢進症（バセドウ病など）は見逃されます。「食欲があるのに体重が減少する、脈が速い、暑がりになった」などの甲状腺機能亢進症の症状があれば、甲状腺機能検査（TSH、フリーT4、フリーT3）を受けましょう。

●胃カメラ

日本人において、胃がんは今でも多いがんの一つです。早期であれば、胃カメラだけの処置で治すことができます。定期的な胃カメラ検査が勧められます。

●マンモグラフィー（乳房X線検査）

乳がんは女性がかかる最も多いがんです。早期であれば、完全に治す治療が可能です。定期的にマンモグラフィーを受けることを忘れないようにしましょう。

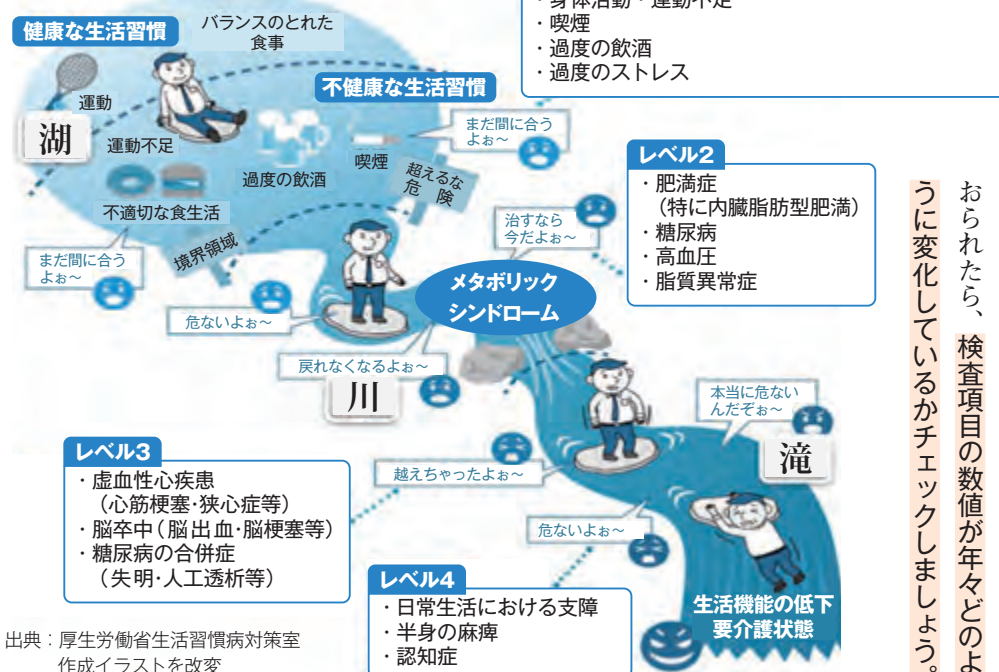
●健診や人間ドックを受けた後、すべきことは？

健診や人間ドックでは、検査結果に対してA（異常なし）、B1（軽度の変化）、B2（年に1回の検査）、C（再検査）、D1（要精密検査）、D2（要治療）のような評価がなされます。AやBの評価項目は放置してもまず問題ありません。Cも「再検査しておいた方がよいだろう」がほとんどです。しかし、D1（要精密検査）やD2（要治療）はそうではありません。重大な結果であり、放置してはいけません。



>>> 健診（定期健康診断）・人間ドックの活かし方

【図4】人の一生と生活習慣病



出典：厚生労働省生活習慣病対策室
作成イラストを改変

「自覚症状がないから」「仕事が忙しいから」と言って放置すると、早期の病氣（**図1**の真ん中の海底火山）が症状のある病氣（右の海上火山）に進展することになります。容易に治せる病氣が治せない病氣になってしまします。健診や人間ドックの目的は早期の病氣を見つけることにあるのに、それを無駄にしてしまうことになります。

毎年のように健診や人間ドックを受けておられたら、検査項目の数値が年々どのように変化しているかチェックしましょう。

BMIが前回27で今回25の場合、まだ肥満の評価ですが、体重が順調に減少しているのですから、すばらしいことです。HbA1cが、前回5・8%で今回6・3%と増加していれば、「まだ糖尿病ではないから大丈夫」と考えてはいけません。この勢いで悪化すれば、早晚、6・5%を超えて糖尿病を発症することになります。

健診や人間ドックの結果表が届いたら、主治医やかかりつけ医がおられたら、その結果表をみてもらいましょう。あなたの健康の全体像を把握して、有益なアドバイスをしてくれるでしょう。

「健診や人間ドックを受けた後、すべきこと」で最も大切なことは、生活習慣の改善です。この機会に「不適切な食事、喫煙、アルコール多飲、運動不足、睡眠負債、過剰なストレス」を改善することです。

私たちは毎日、ほとんど惰性で生きています。日々の忙しさに流されていると、生活習慣を見直すことはまずありません。若い頃に身につけた悪しき生活習慣をずっと引きずって生きていることが多いのです。「生活習慣の見直し」は、健診や人間ドックを受けたときこそチャンスなのです。

「人生100年時代」に、健診や人間ドックをどう活用するか？

私たちは、若い頃はみんな**【図4】**にある「湖」に住んでいます。生活習慣に少々問題があっても、ほとんど病氣になりませ

ん。不適切な食生活、喫煙、アルコール多飲、運動不足、睡眠負債、過剰なストレスがあっても、若さの特権で、病氣になりにくいのです。根拠もなく、将来も今の状態が続くと信じて疑わないのです。**【図4】**のレベル1の段階です。

ところが、あなたもそうであるように、加齢現象は避けられません。中年になるとみんな「湖」を出て「川」を下ることになります。若い頃に身につけた悪しき生活習慣を引きずったまま「川」の上流から中流まで来ると、肥満症、糖尿病、高血圧、脂質異常症に見舞われるようになります。レベル2です。

それでも、あなたが悪しき生活習慣を改善しない生活が続ければ、将来、「川」の下流にまで達して心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病を発症することになります。レベル3です。さらには、レベル3に至っても生活習慣を改善しないで、きちんとした治療も受けないうでいると、「滝」に落ちてしまします。日常生活に大きな支障が出る半身麻痺や認知症を発症します。レベル4です。

人生で最も大切なもので、失って初めてその価値の大きさを思い知るものは、「健康」と「時間」です。あなたの大切な「健康」と「時間」を守るために、どうか健診や人間ドックを活かし、この機会に生活習慣を改善しましょう。それができるかどうかで、「人生100年時代」のあなたの後半生は大きく変わることになります。