

<川崎市立井田病院 市民公開講座「健診を受けましょう」>

こんにちは。川崎市立井田病院健康管理室の奥佳代と申します。今日は井田病院で行っている検診について、ご紹介します。

まず、みなさん健診と検診の違いとは何でしょうか。健診は健康診断の略で、健康を診断するものです。会社で行う定期健診や、特定健診などです。

肥満はないかなど、健康な人を対象にした検査で生活習慣を見直すことが目的の一次予防の検査になります。

検診はがん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がんなど）や歯科検診など、特定の検査をすることを目的とした場合の検査です。病気の早期発見のためで、二次予防の検査になります。

病気予防には3つの柱があります。一次予防は病気にならないようにする。生活習慣改善や予防接種を指します。二次予防とは、病気になってしまった人を早期発見・早期治療する、三次予防とは病気になってしまった人の後遺症の進行を防ぐことを目的としています。

最近では、病気にならないために、職場環境を整えることにより病気を予防する「0次予防」の考えも提案されています。

最近、気になるニュースを見かけました。お隣の横浜市のもので参考ですが「新型コロナウイルス感染への不安などからくる受診控えを背景に、横浜市の特健診の受診率が、12月の速報値で10%と低迷していることがわかった。」というものです。コロナウイルス感染が確かに心配ですが、心配し過ぎて他の病気にかかることもよくないのではないかと思います。

いのち、健康を守るために必要な受診や健診（検診）まで控えている方はいらっしゃいませんか？がんの治療には早期発見・早期治療が何より大切です。

そのためには定期的な健診（検診）と適切な受診が欠かせません。

生活習慣病を放置すると、健康に重大な悪影響を及ぼすだけでなく、生活習慣病の一つである糖尿病は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めると言われております。

医療機関や健診会場は、感染対策に細心の注意を払っております。

皆さんと、皆さんの大切な人のいのちと健康を守るために、必要な治療や健診（検診）は必ず受けてください。

迷ったときは、すぐにかかりつけの医療機関にご相談ください。

ところで検診はどのように行なってどのように受けているのでしょうか。みなさんひとりひとりを被保険者と考えさせていただいています。検診を行うのは保険者の方からです。健康保険証の一

番下の欄にご自分の保険者名が記載されています。大きく分けて国民健康保険、後期高齢者医療広域連合健康診査、各種共済組合などがあります。保険証に連絡先がある場合はそちらに問い合わせてください。

市の健康診査は具体的にどのように受けるのでしょうか。市の健康診査を受けるためには、受診券が必要です。

令和3年度（2021年度）の受診券は、以下の対象者に発送されています。受診券を基に病院で申し込んでください。

健診施設では、健診実施機関として適切な感染症対策を行い、受診環境を確保するために、日本総合検診学会や日本人間ドック学会 8 団体から「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」という指針が出ています。

施設側が注意すること

「3 密」（密閉・密集・密接）を避ける。

マスク着用を原則とする。

発熱があるは後日とする。

受診者間の距離を確保。

対面で話す場合の適切な距離の確保。

室内の換気。

予約や予約時間の調整を行うこと。

職員の手指の消毒や皆さんが手に触れる箇所を定期的にアルコール消毒することなどが求められています。

また、以下の方は体調が回復した後、あらためて受診してください。

風邪症状のある方や2週間以内に法務省や厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方、2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある方と接触歴がある方などが含まれます。

当院で行っている健診の種類を示します。特定健診（生活習慣病検査）、がん検診（胃がん・肺がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん・大腸がん）、肝炎ウイルス検査（B型肝炎・C型肝炎）、そのほか血圧脈波検査（動脈硬化の検査）や骨密度検査（骨粗鬆症の検査）などがあります。

特定健診についてご説明申し上げます。特定健診は生活習慣病の検査です。40-74歳を対象にしていますが、75歳以上の後期高齢者の方でも同等の検査ができます

基本項目として、質問票・身体計測・血圧・尿検査（尿糖 尿タンパク）・血液検査（AST ALT γ -GTP）・脂質検査・血糖（空腹時血糖またはHbA1c）

詳細な健診の項目として、心電図・眼底・貧血・クレアチニン・（腎臓機能 eGFR）などが含まれます。

健診は受けたあとが一番大切です。健診のあとは必ず結果を確認してください。
かかりつけの先生がいらっしゃる方は健診の結果をお伝えして診療に役立ててもらってください。
特定健診の結果を基に情報提供：生活習慣病についての情報をお伝えする方。動機づけ支援：初回面談後、3～6か月後に状況をお伺いする方。積極的支援：初回面談後、1～2か月ごとに電話やメールでの支援を差し上げ、3～6か月後に状況をお伺いする方の3種類に分けられます。

特定保健指導 積極的支援についてご説明申し上げます。腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上、またはBMI値で25以上の方、かつ収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上、中性脂肪高値、低HDLコレステロール血症のある方、空腹時血糖またはHbA1c高値のうち2項目があてはまる場合、または喫煙があり上記検査項目1つ以上当てはまる方を対象としています。

特定保健指導 動機づけ支援とは、74歳までで前記の項目のうち体格のほかに血圧、脂質、血糖項目の1項目が当てはまる方、75歳以上で2項目以上が当てはまる方を対象としています。

次のがん検診についてご説明申し上げます。胸部X線検診についてご説明申し上げます。肺結核や肺がんの検出を主な目的としています。

1. 53%程度の割合で精密検査を指示される場合があります。しかし、その中で本当に肺がんの割合は0.03%程度といわれています。

つまり精密検査になっても必ずしも肺がんとは限りません。

心配しすぎずに速やかに受診し精密検査をうけてください。

重喫煙や肺疾患の既往がある方では肺がんの否定のために、喀痰細胞診検査と低線量CT検査を組み合わせた検査をおすすめしています。

次に胃がん検診（胃エックス線検査）についてご説明申し上げます。胃エックス線検査は有意な死亡率減少効果が確認され有効と認められている検査です。

要精密検査になる方は5.7% 胃がん発見0.07%と報告されています。

検査の注意点としては、腹部の手術を受けたことがないか、体を回転させるような動きができるか、現在妊娠中の可能性はないか、バリウムを誤嚥しないか、など以前に受けたことがあっても必ずよく検討してから受けてください。

次に胃がん検診（胃カメラ）についてご説明申し上げます。胃カメラ検診は「有効性評価の基づく胃がん検診ガイドライン」で推奨され50歳以上に隔年実施可能になっています。

胃がん発見率0.198% うち早期がんが58.2%といわれます。

組織検査やピロリ菌の検査も検査時に行うことがあります。

要精密検査になった場合は必ず受診してください。

胃カメラ再検査や定期経過観察となった場合には、必ず指定された期間での再検査を受けるようおすすめいたします。

次に大腸がん検診についてお伝えします。大腸がんは日本でかかる人が一番多いがんです。

この検査は便の潜血反応を見ています。40 歳以上は年 1 回は受けてください。

2 回の検査で 2 回とも陰性であった場合を「異常なし」としています。

1 回でも陽性であれば「要精密検査」です。

要精密検査の場合は、もう一度便の検査をやり直すのではなく、大腸カメラでの精密検査を受けてください。

1 回だけ検査では、がんの見落としが多くなります。2 回検査を受けるようにしてください。

次に乳がん検診・子宮がん検診についてご説明申し上げます。40 歳以上の女性には 2 年に 1 回マンモグラフィ（乳腺エックス線検査）による健診をおすすめしています。

精密検査になった方は乳腺科を受診し、精密検査を受けてください。月 1 回は乳腺自己チェックもおすすめしています。子宮がん検診では 20 歳以上の方を対象としています。

婦人科で医師の内診、細胞の採取を行います。細胞を採取する際には、少量出血することがあります。

精密検査になった場合には、必ず婦人科で精密検査を受けてください。

次に前立腺がん検診についてご説明申し上げます。「前立腺がん検診ガイドライン 2018」では、住民健診では 50 歳以上の男性の PSA 健診を提案しております。血液検査で PSA という物質を測定します。前立腺肥大などでも数値が高く出る場合があります。そのため PSA 数値が高めであった場合でも、必ずしもがんではない場合もあります。専門の医師の判断が必要です。要精密検査になった場合、泌尿器科を受診してください。

次に肝炎ウイルス検査についてご説明申し上げます。B 型肝炎ウイルス（HBV）、C 型肝炎ウイルス（HCV）をみる検査です。HBs 抗原 HCV 抗体の血液検査をします。

肝炎にかかっても無症状の期間が長いので、気づかないまま持続的に感染し、肝硬変や肝臓がんの原因になってしまう場合があります。

新しい治療は高額ですが、全国の都道府県で医療費助成があります。

「現在感染している可能性が高い」と判定された場合、すみやかに肝臓疾患専門医を受診しご相談ください。

井田病院ではこれらの検査を受けられます。ぜひ病院の検査を活用してください。

最後にご案内についてご説明申し上げます。がん検診等は、特定健診とは別の制度で年間を通じて実施されています。会社などで受診の機関がない方はぜひご利用ください。登録医療機関に直接お申込みください。登録医療機関は川崎市のホームページから検索するか、右の QR コードからご覧ください。

井田病院のアクセスをお示しします。井田病院は日吉駅7番バス停から東急バス「桜が丘行き」、武蔵小杉駅東口2番から川崎市営バス「井田病院行き」、武蔵新城南口から川崎市営バス「井田病院行き」が出ています。申し込みのお電話は044-766-2188にお電話をください。受け付け時間は平日の8:30～15:00までとなります。お電話の際に、「検診予約です」とお伝えください。

井田病院では人間ドックのご案内もあります。当院ではさまざまな健診があります。検診で検査できない項目については人間ドックでも受け付けています。上手に利用して病気の予防や早期発見に皆さまの健康維持にぜひ役立ててください。

以上となります。ありがとうございました。