第20回市民公開健康講座

病気の予防あれこれ

～人間ドックを役立てる～

第20回市民公開健康講座（奈良新聞社・バイエル薬品株式会社共催）が6月15日、奈良市学園南3丁目の学園前ホールで開かれた。テーマは「病気の予防あれこれ～人間ドックを役立てる」で、齊藤弥穂・高の原中央病院人間ドックセンター長が講演した。齊藤センター長は、人間ドックは予防の医学であり、定期的な検診が必要であるとしたうえで、人間ドックが目指すのは、健康寿命の延伸である。フォローアップの心は予防医学の視点に立ち、心を動かす保健指導を心がけることが大切。ドック担当者は人々が健康に生きようとするのを支援する専門職であると話した。

予防医学で健康寿命の延伸を

高の原中央病院人間ドックセンター長
齊藤　弥穂氏

◆予防医学

健診には特定検診から人間ドックまでさまざまな種類がありますが、これらは「予防医学」といい、病気になる前や早期に体の異常を発見するために受ける検査です。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病はかなり進行しないと自覚症状がない病気です。また、がんも何年もかかって進行し、ある程度進行しないと自覚症状が出ません。こうした病気は自覚症状が出てから受診しても治療効果が悪く、予後が悪い場合が多いので早期に発見し速やかに治療を行う必要があります。これが予防医学の位置づけです。

◆人間ドックの歴史と目的

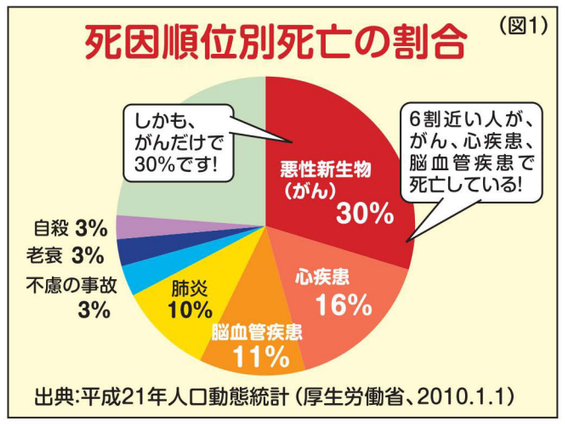
人間ドックは1954年に日本で始まり、「人間ドック」という名称も和製です。船舶の製造や修理を行う施設のドライドック（The dry dock）が語源です。人間ドックの目的である予防医学は大きく1次予防と2次予防に分かれています。1次予防はいわゆる生活習慣の改善であり、病気にならないための指導も含みます。2次予防はがん・脳卒中・心臓病などの早期発見（早期治療）であり、早期の受診を勧奨する役割も含みます。

◆死因順位別死亡

日本人の死因順位別死亡の割合のトップは、悪性新生物（がん）30％、次に心疾患16％、脳血管疾患11％の順で、この3疾患だけで6割近くを占め、過去30年間この3疾患が上位を占めています。（図1）いずれも定期的な健診によって早期発見できれば治癒が可能な疾患です。

死因トップのがんは、細胞が正常の機能を失い無秩序に増殖する病気であり、成長すると周囲の組織や器官を破壊して腫瘤を形成します。さらに血液を介して全身にがん細胞が転移する疾患です。すなわちいかに早期に発見するかが大切であり、人間ドックもこのがんの早期発見に力を注いでいます。

がんの年齢調整死亡率の推移を男女別にみると、男性では肺がん、胃がん、大腸がんが上位を占め、女性では大腸がん、乳がん、肺がんが上位を占めます。がんにも増減の傾向があり、増加しているがんは、肺がん・大腸がん・肝臓がんなど、減少しているがんは胃がん・子宮頸がんなどです。



◆肺がん

肺がんはがん死亡率のトップで、男性で第1位、女性で第2位です。罹患率、死亡率はともに40歳代後半から増加し始め、高齢になるほど高くなる傾向にあります。発生には喫煙が深く関わっており、1日の本数×喫煙年数が400以上の人では非喫煙者の4～10倍の罹患率です。肺がんの家族歴、難治性の咳などの有症状者、粉塵暴露のある労働環境も危険因子として知られています。

肺がんは早期には無症状のことがほとんどで、進行してはじめて咳や痰などの自覚症状が現れます。がんの組織型や発生個所によっても出現する症状は変わります。人間ドックでは喫煙歴や職歴のチェックを行い、胸部レントゲンを正面・側面の2方向で撮影し病変を探します。また高リスク群には喀痰細胞診や胸部CTの併用をお勧めしています。

◆大腸がん

大腸がんは40歳以上、特に50代から加齢とともに増加します。男性は女性の約2倍の罹患率で、約70％はS状結腸や直腸に発生します。大腸がんの危険因子は、大腸がんの家族歴、高脂肪・低繊維食、過体重と肥満、長期の大腸疾患などです。

自覚症状は大腸の部位と進行程度によって異なります。S状結腸や直腸に発生した場合、血便、便が細くなる、残便感、下痢と便秘の繰り返しなど排便に関する症状がみられ、特に血便の頻度が高くなります。がんの表面の出血を反映したものですが、これを痔出血と勘違いすると受診が遅れ危険です。一方、肛門から離れた盲腸がんや上行結腸がんでは血便を自覚することは少なく、貧血症状、進行して腸の内腔が狭小化して生じる腹痛や腹部膨満感、しこりが初発症状のことがあります。大腸がんの検査方法は、一般に便潜血検査がよく行われます。人間ドックでは通常2日分の便を検査する2日法と腫瘍マーカーを導入しています。

◆肝臓がん

肝臓がんは、男性のがん死亡の3位です。罹患率は、男性では45歳から増加し始め、女性でも55歳から増加し始めます。罹患率、死亡率は男性のほうが高く、女性の約3倍です。肝臓がんは、肝臓から発生する原発性肝がんと、他臓器のがんが転移した転移性肝がんに大別されます。原発性肝がんは肝細胞がんが約90％で、胆管細胞がんが約5％です。

肝臓がんの危険因子は肝炎ウイルスの持続感染、アルコールの多量摂取、肝硬変、慢性肝炎、脂肪肝などですが、約90％は肝炎ウイルスの持続感染で、肝がんと関係があるウイルスは主にB型、C型の2種類です。

肝臓がんにも特有の自覚症状は少なく、ウイルス感染による肝炎・肝硬変の症状が現れて診察を受け、肝臓がんが発見されるというケースが最多です。従って肝臓がんの予防は、肝炎ウイルスの持続感染者におけるがん発生予防が中心です。

人間ドックでは、血液検査による肝機能チェックに加えて、肝炎ウイルスの抗体を調べ、さらに超音波検査で肝臓内の腫瘤性病変の有無を調べます。腫瘍マーカーや腹部CTを追加してさらに詳しく調べることも可能です。

近年、お酒を飲まない人の脂肪肝である非アルコール性脂肪肝炎（NASH）にも肝硬変まで進行し肝臓がんが発生する例が増加しています。NASHは、メタボリックシンドロームに合併することが多く、肝硬変や肝癌に進行しうる疾患概念として生活改善をしていく必要がある病態です。

◆胃がん

胃がんは、日本人に多く年間約5万人が死亡します。ただし胃がんによる死亡率は年々低下しています。健診による早期発見・早期治療の成果と、発症にピロリ菌の関与が判明したことが大きく影響しています。ピロリ感染による胃粘膜の萎縮や炎症を背景に食塩過剰・喫煙・高血糖という因子が加わると高頻度にがんが発生するため、胃がんは除菌によってリスクが軽減できるのです。またピロリ菌の感染は乳幼児期で経路はほぼ保護者からであり、ピロリ陽性者の除菌治療は本人の胃がん発症リスクの軽減のみならず、子世代の胃がん予防の意味合いも持っています。

人間ドックでの胃の検査方法として一般的なものは、胃X線検査または胃内視鏡検査で、施設によってはH・ピロリ抗体検査が可能です。

◆子宮がん

子宮がんには、発症部位の違いで子宮頸がんと子宮体がんが存在します。子宮頸がんは20歳代の女性の間で増加しています。子宮頸がんも検診により進行がんを防ぐことができる代表的な疾患です。危険因子としてヒトパピローマウイルスの感染が判明し、2009年秋から国内でもワクチン接種が開始され予防も可能になりました。

子宮体がんは50歳前後の女性に多いのが特徴です。病期の早期の段階で出血をきたすことが多く不正性器出血での発見が約90％を占めます。

いずれのタイプの子宮がんも問診や既往歴をはじめ、内診、細胞診、超音波検査を行うことで発見でき、定期検診で早期発見が可能です。

◆乳がん

乳がんは女性の20人に1人が罹患します。45歳頃をピークに発症が多く、発症は増加傾向にあります。少数ですが男性も罹患します。乳がんの危険因子は、乳がんの家族歴、肥満、高齢出産、授乳や出産の未経験、乳腺疾患の既往などです。

検診では、マンモグラフィと視触診、必要に応じて乳房超音波検査が選択されますが、1番大切なのは、定期的な自己触診です。乳がんは硬く、体表から触れられる位置に発生します。日頃から自己触診を心がけ、異常を感じたらすぐに乳腺外科を受診することで早期発見とより侵襲性の低い治療が選択できます。

◆人間ドックの受け方

受診前の注意は以下のような点です。

①「にわか健康づくり」はしない。検査は試験ではなく、むしろ日頃の生活習慣が体に与える影響を知ることが大切です。直前の食事制限や節制は意味がありません。②病気治療中の人は予約時に必ず伝え、お薬手帳などを持参します。主治医にも予約日時を伝えて服用を一時中止する必要がある内服薬の確認を受けます。例えば、胃のカメラ検査がある人は血の止まりにくくなるお薬を止めないと組織生検ができなくなります。しかし血圧や心臓のお薬を自己判断で止めると、検査当日の体調悪化の原因となります。③検査前日の食事制限は必ず守ります。絶食時間は血糖値などの血液検査データに影響します。さらに胃内容物の遺残は消化管検査や超音波検査の妨げになるので、前日の最終の飲食の時間は厳守してください。④問診表には今までの病気（既往歴・治療歴）について簡潔に具体的に記入します。手術などで身体に変化がある場合は、画像診断の結果にも影響するので必ず記載します。⑤経年の検査結果の比較のために、前回受けた人間ドックや健康診断の結果票があれば当日持参します。⑥人間ドックは「自分は健康だ」と思っている人の疾病のリスクや病変を発見するものなので、既に体に異常を感じている人、治療中の病気がある人は速やかに医療機関を受診します。

◆人間ドックの項目

一般に人間ドックと言われるものは、人間ドック学会で既定の項目を満たしたもので構成されています。これに希望するオプション検査を自由に組み合わせて構成します。オプション検査は自身で気になっている項目やリスクを考えて追加するとよいでしょう。（図2）

◆ドック結果のみかた

人間ドックの結果表には診察や総合判定を行った医師からの意見や説明が記載されています。判定の意味も重要です。経過観察は、疾病予防のために重要な意味を持っており、精密検査や治療を要する判定は、病気の早期発見や治療につながる項目です。全体に目を通し、わからない点は必ず受診した施設に質問してください。

積極的に健診を受診し、がんをはじめ脳卒中、心臓病などを早期に発見し、治療しましょう。

人間ドックの目指すものは、元気長寿であり、健康寿命の延伸である。フォローアップの“こころ”は、予防医学の視点に立って、心を動かす保健指導を心がけることである。そして人間ドック担当者は、人々が健康に生きようとする生き方を支援する専門職である。

小山和作氏
人間ドック健診フォローアップガイドより

高の原中央病院 東館6階 人間ドックセンター
月～金曜日／9時～16時30分　土曜日／9時～12時30分
TEL 0742-71-1212（内線2630又は2638）
FAX 0742-71-1789