検診は健康管理の出発点

基本健康診査
肺がん検診　6月3日(月)～18日(火)

胃がん検診　7月1日(月)～21日(日)

(詳しい日程は健康カレンダーをご覧ください)

基本健康診査やがん検診は、成人病やがんの早期発見に欠かせません。若さと健康には自信があると思っていても、知らず知らずのうちに老化は始まっています。40歳を過ぎたら進んで検診を受けましょう。

病気は気付かぬうちに

頭が重い、胃が痛む、どうきがする、せきやたんが続く、体がだるい…。こんな自覚症状があって初めて病院を訪れる人が多いのですが、病気によっては、病気の始まりから自覚症状があるものと、病気がかなり進行しないと自覚症状が出ないものとがあります。

特に成人病のように徐々に病気が進むものは、長い間病気の進行に気付かないことが多いのです。自覚症状で自己判断することは危険です。気付いたときには既に手遅れとなることも少なくありません。「健康だ」と自分で感じているときから定期的に健康検診を受け、体の異常や病気の早期発見に努めることが、手遅れを防ぎ、健康を守るための第一歩です。

なぜ検診が必要か

ふだん健康と思って生活している人たちの中から、気付かないうちに発生している病気を早く発見し、病気が重くならないうちに早期治療をするための第一歩が検診です。さらに、病気の元になる異常な状態を見つけ、日常生活に注意を要する人を選び出すことも目的の一つです。

つまり検診によって、現在の体の状態が「異常なし」か、「注意、観察を要する」か、「精密検査や治療を要する」かのどれであるか、ふるい分けられるのです。

死因の62%が成人病

三大成人病といわれるがん、心臓病、脳卒中。平成元年の本市の死亡原因を見ると、がんによる死亡が三〇・一%で最も多く、次いで心臓病の一七・五%、第三位が脳卒中の一四・四%となっています（図1）。これは全国的な傾向と変わりません。

この三大成人病のうち、心臓病と脳卒中の引き金になるのが高血圧と動脈硬化です。高血圧はそれ自体、痛くもかゆくもありません。自覚症状もありませんし、日常生活や仕事に何の差し支えもありません。ところが、血圧の高い状態が長く続くと血管が傷み始め、動脈硬化を起こし、心筋梗塞（こうそく）や脳出血の原因になります。

自覚症状がないからといって放っておくのは危険です。自分の健康を過信し、成人病発生のサインを見落としていることもあります。年一回の健康診査は成人病の芽をいち早く見つけ、摘み取るための大事なチャンスなのです。

40歳過ぎたら検診を

人間の体は日々刻々と変化しているものです。今年「異常なし」であったから、来年もそうかというと、必ずしも「異常なし」とは限りません。

四十歳から五十歳代の壮年期になると、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などといった、いわゆる成人病にかかりやすくなります。こうした成人病は、自覚症状がないまま病気が進行することが多く、しだいに悪化して、ほかの臓器の機能にも悪影響を及ぼし始めます。慢性化することも多く、幾つかの病気を合わせ持つことも少なくありません。

長年付き合ってきた自分自身の体の老化を知る必要が出てくるのが四十歳なのです。四十歳を過ぎたら定期的に検査を受け、自分の体の状態の流れをつかみましょう。

早期発見、早期治療を

図2は初期の胃がんとかなり進行した胃がんの治療費を比較したものです。早期発見がいかに大切か、一目で分かります。発見が遅れると、治療が長引くだけでなく、多額の費用がかかります。図3は基本健診受診率と老人医療の一人当たり医療費を地区別に比較したものです。受診率の高い地区ほど医療費が少なくなっています。

早期発見、早期治療は成人病対策の大きなポイントです。健康診査は一年三百六十五日のうち一日。それも数時間で済みます。残りの三百六十四日を健康で生き生きと過ごすためにも、年に一度、積極的に健康診査を受けましょう。

図1　主な死亡原因（平成元年）

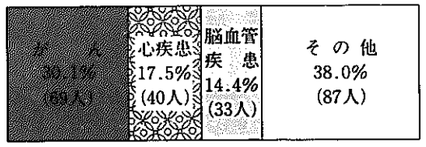


図2　胃がん治療費のモデルケース

（資料提供：白根健生病院）

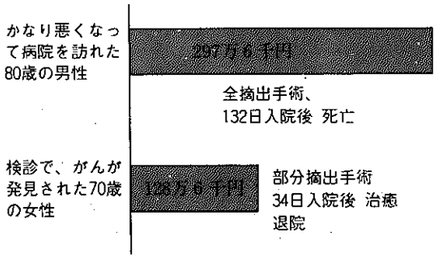
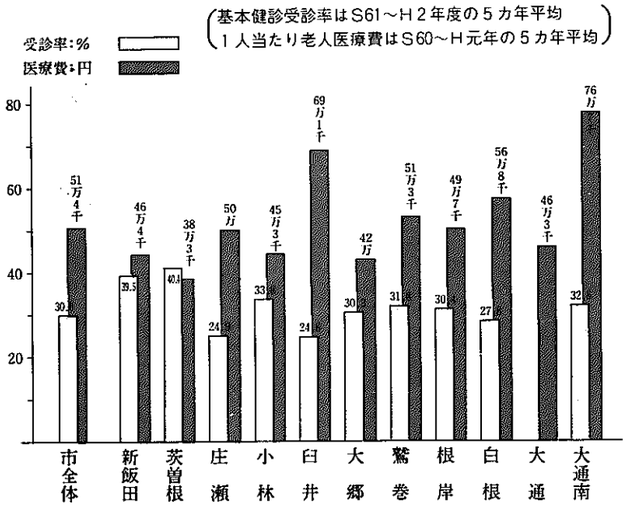


図3　基本健康診査受診率と老人医療の1人当たり医療費

（基本健診受診率はS61～H2年度の5カ年平均
1人当たり老人医療費はS60～H元年の5カ年平均）



検診受診 6つのポイント

1 年1回は必ず受診

昨年は異常がなかったので、今年は受けないというのはよくありません。最低でも年一回は受診しましょう。

2 検診の〝メニュー〟をよく知る

がん検診を受けても高血圧の検診を受けたことにはなりません。検査の目的を知り、病気で通院している場合でも、自分がどんな病気の検査を済ませているか知っておきたいものです。

3 検査機関はできるだけ同じ所で

検査機関が違うと検査項目や方法も違って、前の検査結果と比較できなくなることがあります。できれば毎年同じ検査機関で受診をしましょう。

4 精密検査は怖がらない

結果が「要精検」だからといって、必ずしも病気とは限りません。むしろ病気の疑いを晴らすために検査をする場合が多いので、精密検査は必ず受診しましょう。

5 検診結果は記録しておく

検査成績の結果や注意事項は大切に保管しておきましょう。異常のない場合でも、健康状態の動きを知るために大切です。

6 かかりつけの医師に相談しよう

健診のことは何でも近くのかかりつけの医師に相談しましょう。また結果もきちんと報告しておきましょう。

以上、基本健康診査やがん検診についての問い合わせは保健センター（☎373・4300）へどうぞ。

基本健康診査ではこんなことを…

①問　診

②身体計測

③血圧測定

④検　尿

尿糖、尿たん白、尿潜血を調べます

⑤血液検査

貧血の有無や肝臓、心臓の働き、動脈硬化の危険度を調べます。

さらに必要な場合は

⑥眼底検査

高血圧、動脈硬化、糖尿病、腎炎などの発見の糸口に

⑦心電図

心臓のリズムや位置、大きさ、筋肉の異常が分かります