

健康生活の ススメ

健診



監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内
科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を
務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指
標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

あなたはちゃんと
健診を役立てていますか？
毎年きちんと受けて、
小さな変化を
見つけましょう。

何となく健診を 受けていませんか？

いつまでも健康でいたい。誰もがそう願っています。しかし現実には、健康な体を維持することは難しく、多くの人は運動不足や過食、ストレスなどにより、いや応なしに生活習慣病に近づいていきます。

健康でいるためには、何よりもまず自分の体の現状をしっかり把握しておくことが大切。健診はそのために重要な役割を果たしてくれます。

そもそも健診って？

ところで、「けんしん」には「健診」と「検診」がありますが、その違いをご存じですか。

「健診」は受診者の健康状態を大まかに調べるためのもの。隠れている病気を完全に特定することは難しいものの、体のどこかに不具合が起これば、それをある程度絞り込むことができます。病気発見の手掛かりとして、重要な役割を担っています。

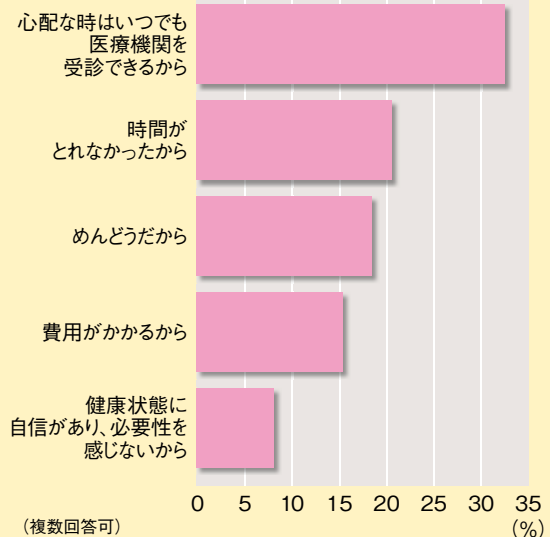
一方、「検診」はある特定の病気を発見するために行います。例えば肺がん検診は肺がんを、婦人科検診は婦人科特有の病気をピンポイントで見つけます。健診と検診は役割が違うわけです。

異常を感じないときにこそ 受けてほしい

厚生労働省の発表した『平成25年国民生活基礎調査』によれば、20歳以上で健診等を受けない人の割合は、全体の約3割。未受診の理由の上位を見てみると、下のグラフのようになっています。

理由のうち、最も多かったのが「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」というもの。

健診や人間ドックを受けなかった理由(20歳以上)



もっともな理由のようにも思えますが、これは大きな勘違い。

増え続けている生活習慣病のやっかいなところは、重症化するまで自覚症状がほとんど現れないこと。言い換えれば、「心配な時」には、既に症状が進んでしまっていることが多いのです。

先に述べたように、健診は健康かどうかを概観するためのもの。心配になって医療機関を受診したときには、既に重症化していたというリスクを減らすために受けるものなのです。健診で全ての病気を発見することは不可能ですが、目に見えない体の変化を確認し、病気の芽を早期に発見することによって、健康寿命を伸ばせる可能性がグンと上がるのです。

健診を役立てよう！

せっかく受けるなら、とことん健診を利用しませんか。

まずは、毎年きちんと受けること。毎年受けて結果を比較することで、小さな変化を見つけやすくなります。結果は保管し、ぜひ前回、次回と見比べてみてください。また、健診の前だけ生活習慣を変えたりせず、自然体で受診すること。もし気になる点があるなら、問診のときに相談したり、追加で受けられる検査がないか聞いてみましょう。

健診の結果、保健指導を受ける必要があるようなら、ぜひ受けましょう。日々の自分の生活習慣と健診結果の関係をきちんと理解し、改善するべきは改善してこそ、健診を受けた意味が出てきます。

健診を役立てるためのポイント

▶ 年に1回、必ず受ける

▶ 前回と比較し、
基準値内でも、
変化に注目



▶ 結果は必ず
保管する

▶ 気になる点があるなら、
追加で受けられる検査が
ないか聞いてみる

▶ 再検査、
精密検査から
逃げない



▶ 保健指導を受ける
チャンスがあれば
利用する

▶ できることから
生活改善



併せて受けてたい歯科健診

歯科医院に行くときは、歯が痛くなってから。しかも不安な気持ちで初めての歯科医院を受診する…。こんな経験、ありませんか？

そこでおすすめしたいのが歯科健診。定期的に口の中の状態を確認し、虫歯や歯周病を予防するだけでなく、その歯科医院が自分に合っているかをチェックするためのよい機会と捉えるのです。院内の雰囲気、医師との相性、治療の方針など、治療前に知っておくことができれば、いざ治療となったときに安心して通えます。

一度治療が始まってからは、なかなか転院しづらいもの。歯科健診で歯科医院を訪れ、理想のかかりつけ歯科医を見つけてください。

