

# 「けんしん」から わかること



株式会社Avenir

# もくじ

 健診と検診の違い

 健診受診後の注意点

 検査項目について

- ・検査項目 (BMI・腹囲)
- ・検査項目 (脂質)
- ・検査項目 (胸部X線・心電図)
- ・検査項目 (糖代謝)
- ・検査項目 (血圧・肝機能)
- ・検査項目 (尿検査・尿酸)
- ・検査項目 (血液一般)
- ・検査項目 (脂質)

 がん検診について

 生活の質と健診の関連

 国が推奨するがん検診5つ

 まとめ  
～結果を予防に役立てるために～

# 健診と検診の違い

## 健診（健康診断）

- 特定の病気を見つけるのではなく、**健康状態を確認**することが目的の検査
- 結果次第では、治療や精密検査が必要となることもある

## 検診

- **特定の病気にかかっているかどうか**を調べるための検査
- 病気の早期発見、早期治療が目的



# 健診受診後の注意点

- ✓ 健診を毎年受けていれば健康？

異常所見があっても  
無視していたら×

基準値の範囲内  
≠健康

健診結果を  
有効的に  
利用しましょう

すべての病気が  
わかるわけではない

基準値の範囲外  
≠病気

## 検査項目（BMI・腹囲）



BMI値は身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。

統計上もっとも病気になりにくいのは、

約**BMIが22**のときの体重と言われております。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$



腹囲が増加すると、**メタボリックシンドローム**のリスクも

高まるとも言われているため、**内臓脂肪**の指標となっています。



	男性	女性
腹囲	85cm以上	90cm以上

# 検査項目（胸部X線・心電図）

## 胸部X線



胸部にある臓器（主に肺・心臓・大動脈など）、つまり呼吸器と循環器に異常がないかを調べる検査です。肺炎、肺結核、肺がん、肺気腫、胸水、気胸など、呼吸器や循環器の疾患の有無、その程度がわかります。

## 心電図検査



心電図検査とは、心臓が鼓動を打つ際の微弱な電気信号を波形として記録し、その波形から心臓の状態を把握する検査です。不整脈、虚血性心疾患を発見することが出来ます。

# 検査項目（血圧・肝機能）

## 高血圧



日本では**4300万人**と、**最も患者数の多い生活習慣病**です。  
脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで、  
血圧のコントロールは**とても重要**です！

## 肝臓



**AST**や**ALT**は肝細胞にあり、 **$\gamma$ -GTP**は胆管でつくられる酵素を示しています。  
**肝臓の働きに異常がある際、これらの項目に異常が見られます。**

引用文献：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン

引用文献：<https://www.kanen-net.info/kanennet/knowledge/inspection01>

# 検査項目（血液一般）

## 貧血検査



赤血球・Hb(ヘモグロビン)・血小板・ヘマトクリットの数や質の異常から、貧血や多血症の可能性を調べます。

## 血球検査



WBC（白血球）の異常は感染症や白血病などの可能性があります。

# 検査項目（脂質）

## 脂質



脂質とは、血液の中の脂肪分の濃度のことです。

血液の中の脂肪分はLDLコレステロール、HDLコレステロール、  
中性脂肪に分けられます。

いわゆる悪玉コレステロールのこと

動脈硬化が進む

心臓や脳などの血液の流れが悪くなる

突然、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの発作が起きる

生活の質が低下したり、ときには命も左右されかねない

脂質異常症と指摘されたら、  
心臓や脳の発作を  
起こさないため、  
特にLDLコレステロールに  
気をつけましょう。



## 検査項目（糖代謝）

### 血糖値



血糖値とは、血液の中の**糖分の濃度**のことです。

健康な人の血糖値は食事の前の空腹時で**80~110mg/dL**程です。

血糖値を下げる唯一のホルモンが**インスリン**です。

### HbA1c



血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと、

糖化ヘモグロビン(HbA1c)になります。

**血糖値が高い**ほど**HbA1cの量が多**くなります。

**血糖値・HbA1cが高い状態が続くと糖尿病になる可能性が高まります。**

引用文献：日本生活習慣病予防協会／糖尿病 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/diabetes.php>

# 検査項目（尿検査・尿酸）

## 尿検査



尿蛋白、尿糖、尿潜血について調べます。  
腎臓疾患や糖尿病のスクリーニングとして実施されます。

## 血清尿酸



プリン体が分解されると尿酸になり、通常は尿と一緒に排泄されます。  
尿酸が過剰に作られたり、うまく排泄されなくなると、  
血液中の尿酸値が高くなり、痛風の原因になります。



# がん検診の目的



**がんの早期発見、適切な治療**でがんによる死亡を減らすことを目的としています。

- ✓ がんによる死亡者数は、年間37万人超え。
- ✓ がんは日本人の死亡理由第1位。
- ✓ 日本人の2人に1人が一生のうちに何らかのがんに罹患すると言われている。



**対象：症状のない方**

**症状がある場合は、  
必ず医療機関を受診しましょう！**



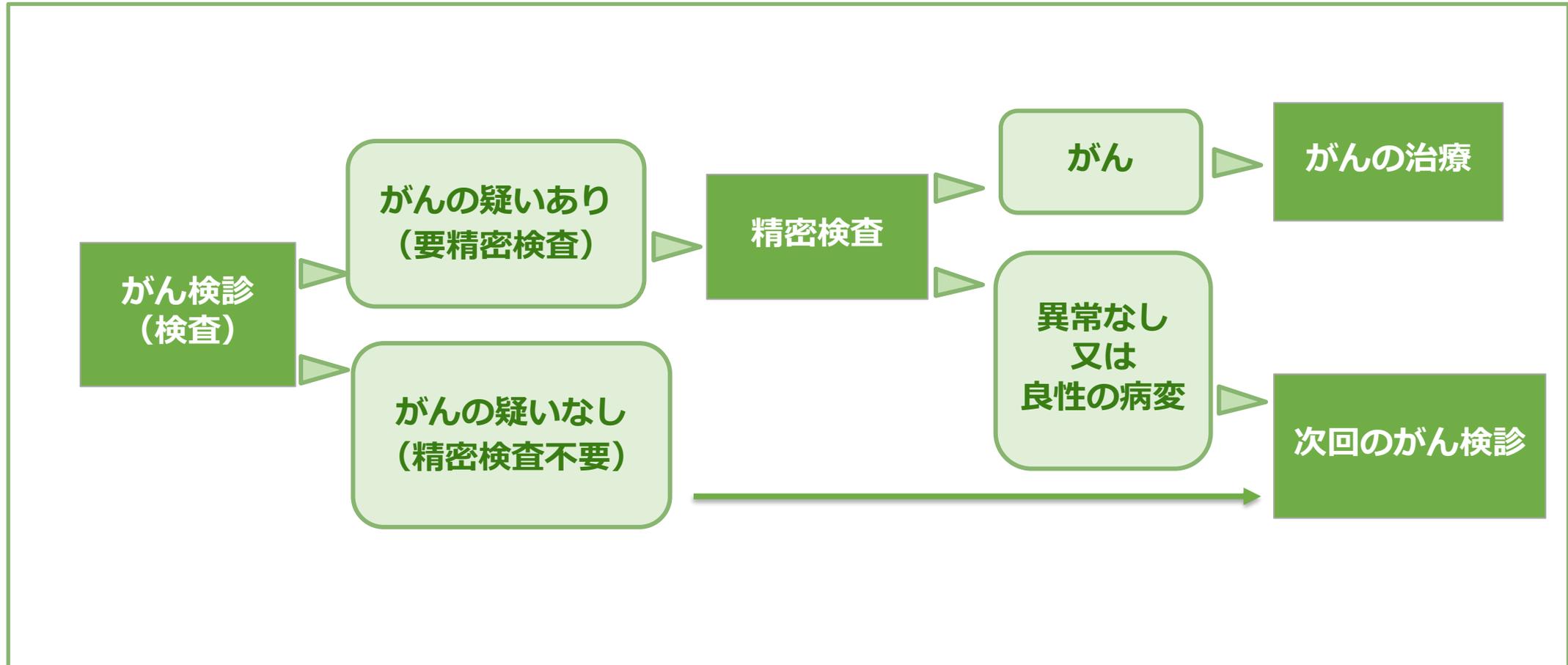
# 日本人に多いがん

がん罹患率の順位 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺

引用文献 : e-Stat (全国がん登録)

# がん検診の流れ



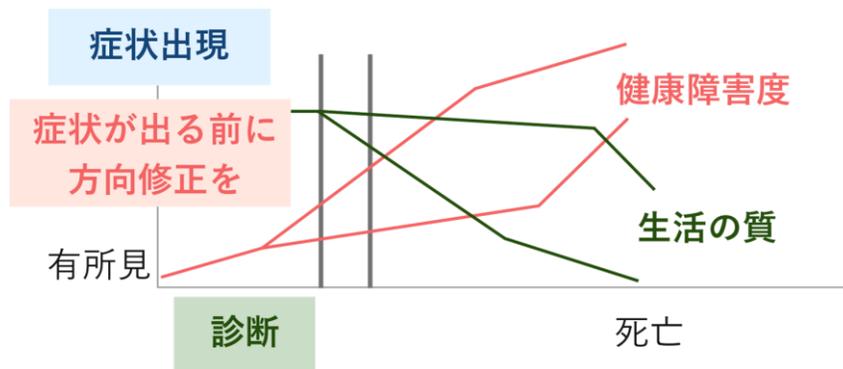
引用：がん情報サービス [https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/about\\_scr01.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.html)

# 国が推奨するがん検診5つ

種類	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん検診	50歳以上 ※40歳以上は 胃部X線検査実施可	2年に1回 ※胃部X線検査は年1回実施可	問診 + 胃部x線検査 or 胃管内視鏡検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	問診・視診・細胞診・内診
肺がん検診	40歳以上	年1回	質問 (医師が自ら対面により行う場合は問診) 胸部X線検査 ※50歳以上で喫煙指数が600以上の人は 喀痰細胞診も実施
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	問診・マンモグラフィ
大腸がん検診	40歳以上	年1回	問診・便潜血検査

# 生活の質と健診の関連

## ✓ 潜在的な不健康と「生活の質」の低下



### QOL（生活の質）を下げる危険な病気があります。

- ➔ 自覚症状があらわれにくく、気づいたときにはかなり進行していることが多い
- ➔ 複数の病気を併発することが多い
- ➔ 加齢を土台にした慢性病なので完全には治らず、生涯にわたってコントロールしていかなければならない

## まとめ ～結果を予防に役立てるために～

- ① 毎年受診していますか？経過を追うことも大切です！
- ② 健診結果を見えていますか？生活習慣を振り返りましょう！
- ③ 総合判定に従い再検査・要精密検査の方は医療機関へ受診しましょう！
- ④ 健診・検診の違いを理解し適切に受診しましょう！

