

知っておこう!

健康診断の

ウン?・ホント!

監修:石川 隆氏
丸の内クリニック 院長



第2回

人間ドックと がん検診

40歳を迎えた会社員の健(タケシ)さんは、そろそろ健康のことが気になり始めています。会社の健康診断はもちろんですが、人間ドックも受けるつもりなのか35歳の妻、康子(ヤスコ)さんに尋ねられました。今回は40歳以上の健康診断に必要なこと、また人間ドックの内容について考えていきます。



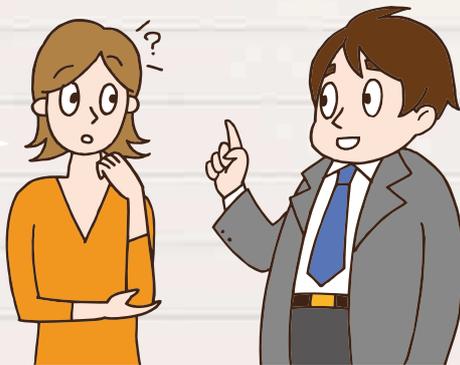
健(タケシ)さん
会社員(40歳)



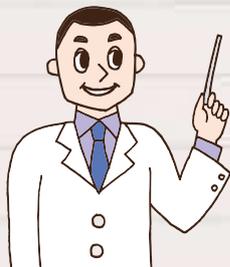
康子(ヤスコ)さん
主婦(35歳)

1 40歳になったら人間ドックの方がよい?

会社から一般健診の代わりに人間ドックを受診してもよいという健康診断の案内がきていたけど、タケシさんは今年どうする?



人間ドックは検査項目が多いから受けておきたいね。ボク会社では本人2万円、配偶者で1万円を負担してくれるし。友人の会社は40歳以上で全額無料だよ、うらやましいね



40歳以上になると働き盛りの人に多いがんの罹患率が増えるため、早期発見が有効ながんに対しては定期的ながん検診を受けることが重要です。前回説明したように、人間ドックには一般健診にはないがん検診の検査項目が含まれていま

す。そのため40歳になったら人間ドックの方がよいでしょう。多くの大企業の健康保険組合では、事業主である会社の一般健診とともに人間ドックあるいは生活習慣病健診という名前で、がん検診を含んだ健康診断を実施しています。

また企業によっては30歳や35歳などの若い年齢でも、40歳まで5年ごとに人間ドックに相当する検査項目の健

診を実施しているところがあります。一方、中小企業や自営業の場合では一般健診だけで、人間ドックに相当する費用は自己負担というところも多くみられます。

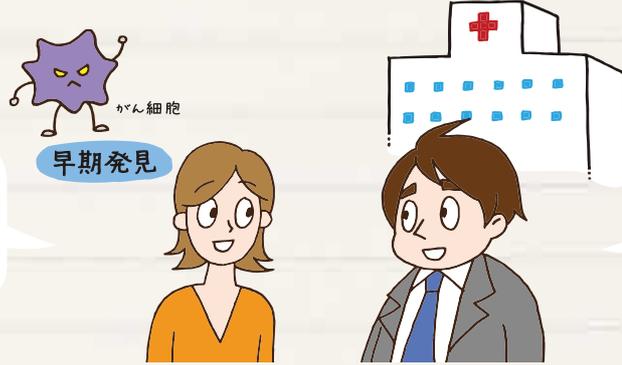
健さんの会社では一部費用を補助してくれますが、一般的な人間ドックの費用は4~5万円ですから、ある程度の自己負担は必要になります。

また、これまで本人や配偶者の分まで、人間ドックの費用を全額負担してきた多くの大企業も、健康保険組合が従来のサービスを見直し始めているようです。これは高齢者に対する支援金の供出負担の増加などが、大きく関わっているといえます。

自分が今働いている会社の健康診断に対する補助の額は、どれだけ会社や保険組合が社員の健康を考えてくれるか、一つの目安になります。

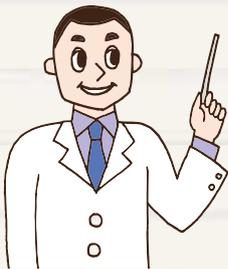
2

人間ドックの検査項目は、どれも同じくらい重要？



人間ドックは検査項目が多くて、どれが重要なかわからないわ

人間ドックといっても医療機関によって検査項目が微妙に違い、通常の検査以外に選べるオプション検査もあるんだ。もちろん費用は多くかかるし、どれを選ぶか迷うよね



人間ドックの検査項目だけでなく、実は一般健診の項目でさえもその半分以上が十分にエビデンスに基づいた項目なのか専門家の間でも議論があります。表1は米国でのガイドラインを参考に、日本の研究班が健診項目の一つひとつの科学的根拠

を検討した結果です。これによると労働安全衛生規則で決められている項目でさえ、十分な根拠がないものがあります。ただし身体測定や血圧、脂質測定などは検査する意義が大きいとされています。

もちろんこの日本の研究や米国のガイドラインはかなり厳密な基準を設定したということもありますし、それぞれの検査項目の有用性を検討するには長期の観察期間と膨大な研究が必要です。しかし一般健診に採用されている健診項目でさえも十分な根拠に乏しいとされたら、より項目の多い人間ドックについてもそれぞれの検査の意義や重みをあらためて見直していく必要があります。

検査項目は複数ですが、一つひとつの比重は大きく異なります。米国のガイドラインでも意義があるとされている、BMI (body mass index)、血圧、脂質、便潜血検査などは検査の意義が実証されていますから、こ

れらの異常が指摘されたら決して放置しないで下さい。

また女性の乳がん検診や子宮がん検診も対象年齢によって異なりますが、世界的にみても検診の有効性が確立しているものです。これらは通常、一般健診に組み込まれていません。検査の有用性だけでなく、検査にともなう不利益(再検査にともなう金銭的・時間的負担や結果に対する不安など)も考慮に入れて、今後の健康診断の検査項目を設定する必要があることを、米国のUSPSTF*のガイドラインや日本の研究班の報告は教えてくれます。

また本当に必要で意味のある検査とは何か、次回以降それぞれの検査項目について現在までにわかっている意義や重みをくわしく検討していきましょう。

*政府機関(AHRQ)からの協力の下、政府とは独立した立場で予防医療や一般診療に定期的にガイドラインを発信している組織

表1 一般健診の検査項目についての米国と日本の評価

検査項目	米国	日本	
既往歴・業務歴	—	—	
自覚症状・他覚症状	—	—	
身体計測	身長、体重、BMI	B	1
血圧	血圧	A	1
目	視力	—	6
耳	聴力	—	6
呼吸器	胸部レントゲン	I	1*
循環器	心電図	D	1*
腎	尿蛋白	—	—
	尿糖	I	6
糖代謝	血糖、HbA1c	I	1**
血球	Hb, Ht	—	1*
肝機能	AST, ALT, γ-GTP	—	5
脂質代謝	LDL-C, HDL-C	A~C***	1
	TG	I	6

(米国(USPSTF)の推奨ランク)

- A: 十分な根拠がある
- B: まずまずの根拠がある
- C: 状況により推奨されるが健康者には一般に勧められない
- D: 無効または害が利点を上回る
- I: 根拠に乏しいか、根拠がない
- : 推奨の対象外
- ***: 2008年に改訂され、男女、年齢などでランクが異なる

(日本の研究班の推奨レベル(1~6))

- 1: 質の高いエビデンスが得られているもの
- 6: 専門家の意見によるものでエビデンスが十分でないもの
- 1*: 検査を行うことが不適と考えられる項目
- 1**: 検査だけでは不十分だが、介入を行うことで有効と考えられる項目

参考:平成16年度厚生労働科学研究班(主任研究者:福井次夫京大教授(当時の「最新の科学的知見に基づいた保健事業に係る調査研究」)および米国のUSPSTF(U.S. Preventive Services Task Force <http://www.ahrq.gov/clinic/uspstfix.htm>)の指針

Column

用語解説

米国のガイドライン Stay Healthy

米国では定期健診という制度はないが、USPSTFが定期的にチェックすべき次の項目を出している。

男性: BMI(身長・体重より算出)、血圧、脂質検査(35歳以上の男性すべて、喫煙・肥満・家族歴などがあれば20歳以上)、50歳以上は便潜血検査など大腸がん検診、喫煙歴のある男性は65~75歳で腹部大動脈瘤

の検査

女性: BMI、血圧、脂質検査(喫煙・肥満・高血圧・家族歴などがあれば20歳以上)、糖尿病の検査(血圧135/80以上あるいは高血圧治療中)、50歳以上は便潜血検査など大腸がん検診、がん検診(年齢と家族歴などのリスクに応じて)、子宮頸がん検診(21~65歳、1~3年ごとに頸部細胞診)

男女ともに予防接種(インフルエンザワクチンを毎年、65歳以上の肺炎球菌ワクチンなど)もやっておくことを勧めている。

参考 <http://www.ahrq.gov/clinic/uspstfix.htm>