

(第3種郵便物認可)

いのち ひろば

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

連載 (45)
今月のひとこと
健康診断、がん検診は身近な医療機関、または自治体によっては集団で実施しています。具体的な実施場所は各自治体のHPをご確認頂くか直接自治体へお問い合わせ下さい。

健診について

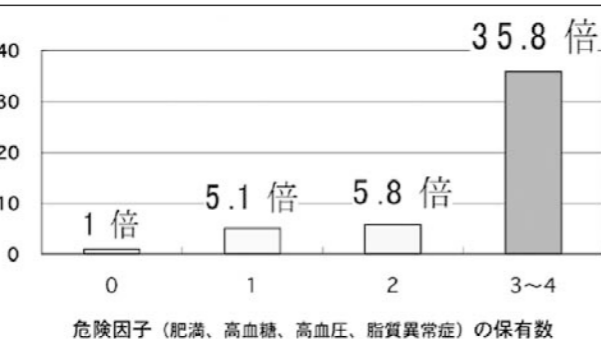
高見澤クリニック院長
小田原医師会成人・がん対策担当理事

高見澤 徹



ここ数年のコロナ禍で健診、がん検診の受診控えが生じていると言いますが、今回は健診、がん検診の意義を改めて考えたいと思います。

特定健診はメタボリックシンドロームに着目して行います。メタボリックシンドローム(メタボ)という言葉は、流行語大賞やサラリーマン川柳等に挙げられるようになって



危険因子(肥満、高血糖、高血圧、脂質異常症)の保有数

特定健診は日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病予防のために40歳から74歳までの方を対象に行います。もちろん肥満がなくても血圧、血糖、脂質などに異常がみられる場合は危険度が上がり、場によっては治療が勧められます。75歳以上の方にも生活習慣病を予防し、健康の保持・増進を図るため長寿健診が導入されています。メタボリックシンドロームの判定も異なります。

小田原市の実態
では、小田原市の実態はどうなっているか。県内を見渡すと小田原などは西部で特徴的な脳血管疾患による死亡率が高いことです。小田原市は残念ながら過去17年間、県内19市中ワースト5にまで落ちてしまっています。<表>

特定保健指導とは特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクの程度に応じて医師や保健師、管理栄養士などの専門家が、運動指導や食事生活の改善などを支援するものです。動機づけ支援と3~6か月の継続的な積極的支援に分けられます。第一の目標は、生活習慣病にならないようにすることです。自身の健康結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返る。そして改善するための目標を設定し、実践し、自己管理できるようにすることを目指します。

小田原市	回数
ワースト1	10回
ワースト2	4回
ワースト3	1回
ワースト4	1回
ワースト5	1回

現在、わが国のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第一位となつています。しかし診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、そして早期治療が可能となつてきました。がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。しかしながら11月18日に発表された日本対がん協会の報告では令和元年に比べ令和2年はがんの診断が9.2%減少してしまいました。概ね早期がんが減少し、進行がんは変わらない傾向を示しています。コロナ禍による受診控えにより、無症状である早期がんが発見されず、将来進行がんとなつてからの発見が増加することが心配されています。

がん検診
無症状のうち「がん」を早期発見、早期治療することが大切です。無症状の人には進行がんが少なく、そのがんを治療することにより、がんによる死亡のリスクを軽減することが出来ます。

胃がん検診
胃X線検査はバリウムを飲んで病変を写し出す検査です。検診を受けていた方は胃がん死亡率が約半分に減少してました。(JPHC Study)

子宮がん検診
若い方の発症が増えてきます。定期的な検診を受ければがんになる前の段階で見つけることができます。ブラジャーやヘアなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。ほとんど痛みは無く、短時間で済みます。

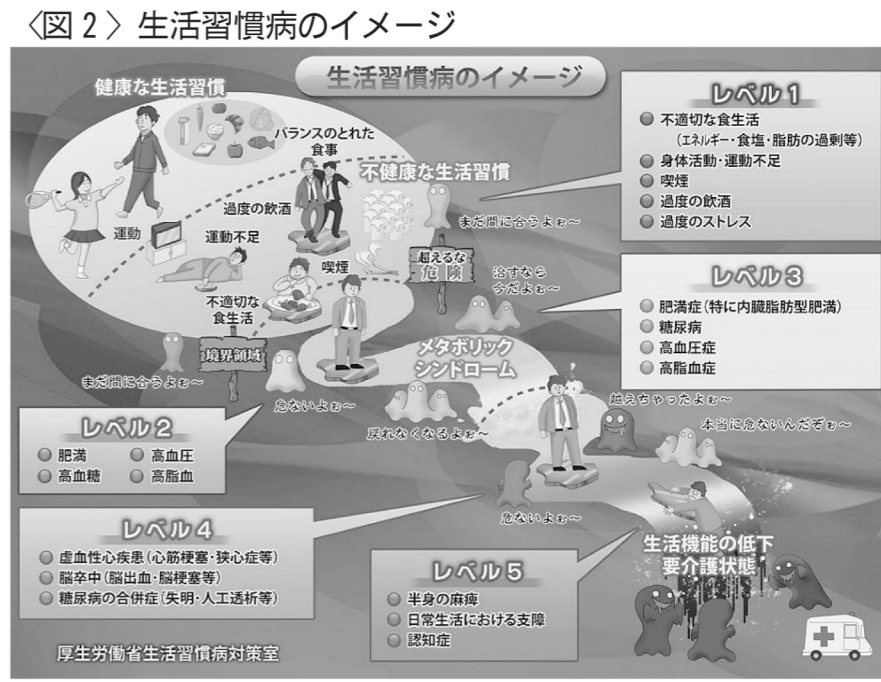
肺がん検診
いわゆるレントゲン検査です。食事、内服の制限はありません。ハイリスクな方には痰にがん細胞が無いのか喀痰検査も行います。

前立腺がん検診
血液検査で腫瘍マーカーを調べます。がんの早期発見に役立ちます。

善ができればリスクを減らせます。しかし生活習慣と向き合えば直すべきから気づくことも、変えていくことも難しいものです。特定健診の結果、対象となられた場合は特定保健指導をぜひ利用してください。小田原市の健診は身近な医療機関で実施しています。

次回2022年1月中旬に掲載「小田原医師会の歴史」についてお伝えします。

武蔵高校卒、滋賀医科大学卒。横浜市立大第二内科(現循環器・腎臓・高血圧内科)入局。21年10月より高見澤クリニック院長。H29年度より小田原医師会成人・がん対策担当理事。



生活習慣病のイメージ
健康な生活習慣と生活習慣病のイメージを比較し、レベル1からレベル5までの状態を示しています。

胃がん検診
胃X線検査はバリウムを飲んで病変を写し出す検査です。検診を受けていた方は胃がん死亡率が約半分に減少してました。(JPHC Study)

子宮がん検診
若い方の発症が増えてきます。定期的な検診を受ければがんになる前の段階で見つけることができます。ブラジャーやヘアなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。ほとんど痛みは無く、短時間で済みます。

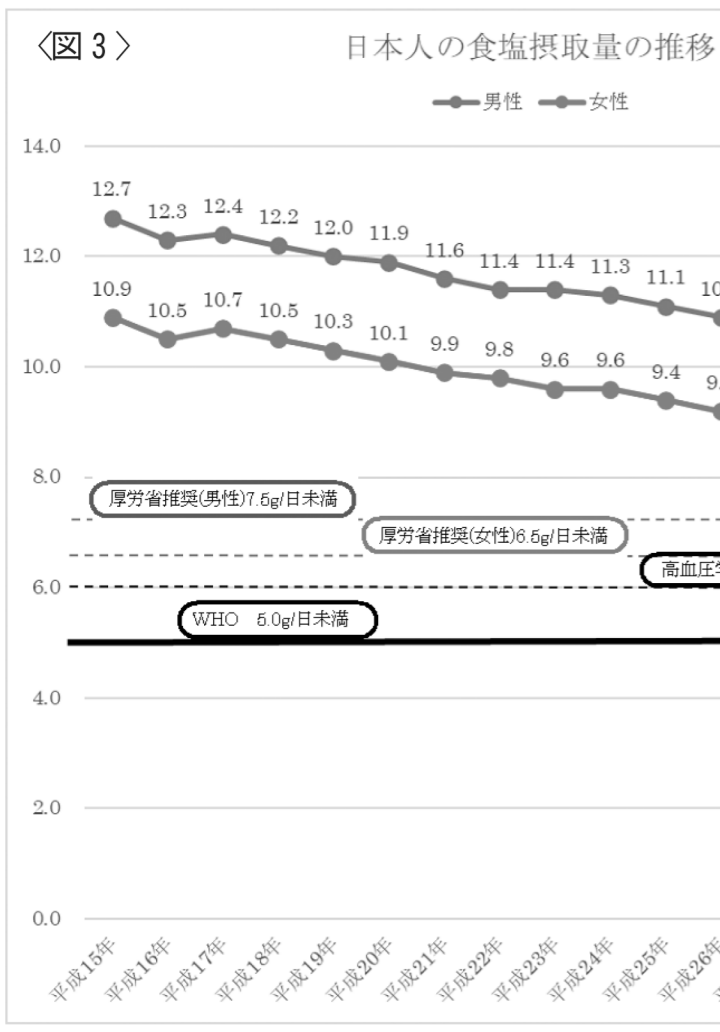
肺がん検診
いわゆるレントゲン検査です。食事、内服の制限はありません。ハイリスクな方には痰にがん細胞が無いのか喀痰検査も行います。

前立腺がん検診
血液検査で腫瘍マーカーを調べます。がんの早期発見に役立ちます。

善ができればリスクを減らせます。しかし生活習慣と向き合えば直すべきから気づくことも、変えていくことも難しいものです。特定健診の結果、対象となられた場合は特定保健指導をぜひ利用してください。小田原市の健診は身近な医療機関で実施しています。

次回2022年1月中旬に掲載「小田原医師会の歴史」についてお伝えします。

武蔵高校卒、滋賀医科大学卒。横浜市立大第二内科(現循環器・腎臓・高血圧内科)入局。21年10月より高見澤クリニック院長。H29年度より小田原医師会成人・がん対策担当理事。



日本人の食塩摂取量の推移

何かが自覚症状がある人は、検診ではなくまず医療機関を受診して下さい

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます

小田原医師会の医療機関検索
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

小田原医師会

新型コロナウイルス対策

皆様の一人一人の行動が新型コロナウイルス拡大予防につながります

- 医師に相談
- 密集を避ける
- 手洗い消毒
- マスクの着用
- オンラインシステムの活用
- 適切な換気
- 差別はやめよう

医療相談・医療機関のご案内
小田原医師会地域医療連携室
0465-47-0833
9:00-18:00 (受付日: 9:00-13:00)

小田原医師会より住民の方へ

新型コロナウイルス感染症(名称: COVID-19)の感染拡大が危惧される中、日々、様々な情報を耳にしていると思いますが、医療機関を受診する際の注意点をお知らせいたします。

- ①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院(お薬)を中断しないでください。現在治療中の病態が保てなくなることで、病態そのものが悪化し、さらに体調が不安定になることで感染のリスクが高くなり危険が増します。処方薬のうけとり方はかかりつけ医と相談できますので問い合わせください。
- ②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときは、慌てず受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。

不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮境を乗り越えましょう。

小田原医師会

発熱、せき、咽頭痛(のどの痛み)があるときは、かかりつけ医へ

かかりつけ医がない場合は、小田原医師会地域医療連携室(0465-47-0833、月~土 9:00~12:00・13:00~17:00)もしくは発熱等診療予約センター(0570-048914、9:00~21:00)に連絡をしてください。

上記の症状がない方のお問い合わせ先
新型コロナウイルス感染症
専用ダイヤル・0570-056774

この時期、新型コロナウイルス感染症に感染するリスクが高まっています。継続的な治療を中断するリスクを高める可能性があります。自己判断しないで医師に相談しましょう。

医療機関や健診会場では換気や消毒対策がとられていて安心して受診して大丈夫です。

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます

小田原医師会の医療機関検索
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/