

美楽 医療講座

187
回

“健診”と“人間ドック” の違い

— 健康診断より検査項目が多い「人間ドック」。
受けるべきか?どんなメリットがあるかを知る

厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、20歳以上で過去1年間に健康診断や人間ドックを受けたことがある人は、男性が74%、女性が65・6%。男女ともに50〜59歳が最も多く、男性で81・8%、女性で73・2%となっている。また、厚労省「定期健康診断結果報告」では、会社が年一回実施する健康診断で異常の所見があった人の割合は年々上昇しており、2020年は58・5%。健康診断で「所見あり」となりやすい項目のトップ5は、血中脂質、血圧、血液検査の肝機能、血液検査の血糖、心電図だという。

さて、今回取り上げるのは、健康診断よりさらに詳しく体のことを調べられる「人間ドック」について。受けるべきかどうか。どんなメリットがあるのか。中部国際医療センター健康管理センターの秋松伸岳さんに話を聞いた。中部国際医療センター（一般ドック半日コース）と専門コースは、岐阜県美濃加茂市のふるさと納税返礼品でもある。

中部国際医療センター
健康管理センター

秋松 伸岳



中部国際医療センター 健康管理センターは、人間ドック健診専門医研修認定施設です。体への負担が少ない高度医療機器を使い、病気の早期発見・早期治療を目指しています。一般ドック半日コースをはじめ、がん総合コース、レディースがん総合コース、心臓血管コース、脳ドックコースのほか、ご希望に応じてオプション検査を受けることができます。

中部国際医療センター

TEL. 0574-66-1100

〒505-8510 岐阜県美濃加茂市 健康のまち一丁目1番地

1 肥満度	A	8 尿酸代謝	A	15 便潜血反応	A	23 乳房診
2 循環器	A	9 血液一般	A	16 血沈検査	A	24 マンモグラフィ
3 眼底	A	10 腎臓(尿)	A	17 腫瘍マーカー	A	25 乳房超音波
4 聴力	A	11 腎臓(血液)	A	18 上部消化管	E	26 直腸診
5 糖尿病	A	12 電解質	A	19 上部内視鏡	A	27 前立腺
6 肝・脾臓	B	13 甲状腺ホルモン	A	20 ペプシンノーグ	A	28 呼吸器
7 脂質	C3	14 血清	A	21 腹部超音波	A	

検査項目	今	判定	前
身長 cm	170		170
体重 kg	60.7		60.7
標準体重 kg	66.2		66.2
BMI	20.2	A	20.2
体脂肪率 %	21.3		21.3
計	73.5		73.5
腹囲 cm	83.0		83.0
測定値① mmHg	124	81	109
判定	A		

Q1 健康診断と人間ドックは 何が違いますか？

A これからお話ししますことは、基本的には一般的な内容ですが、項目によっては中部国際医療センターの見解、あるいは私の個人的な見解であることを、まずはご理解いただければと思います。健康診断も人間ドックも、健康な人（何らかの症状がない人）が自身の健康状態を調べ、本当に健康なのか、病気の予兆がないかを調べるものです。しかし大きな違いは、検査項目の数です。健康診断は、企業にお勤めの方では、労働安全衛生法に基づき、年に一度の定期健康診断の受診が義務付けられています。検査項目は加入している健康保険ごとに多少違いはあるものの、身体測定、血圧、胸部X線、血液検査、尿検査など基本的なものが中心です。



健康診断の一般的な項目には含まれていない眼底検査。

一方、人間ドックは病気を早期発見するという要素がより強い。全身を対象にした検査項目があり、例えば同じ

血液検査でも、健康診断よりもっと多くの項目を調べます。従って、健康診断では見つけることが難しい病気を早期発見できる可能性があります。例えば、40歳以上からリスクが高くなる緑内障は、眼底・眼圧検査で調べますが、人間ドックでは必ずと言っていいほど行われるものの、健康診断の一般的な項目には含まれていません。

Q2

健康診断を受けていても人間ドックを検討した方がいい人は、どういう人になりますか？

A 人間ドックを検討した方がいい人は、喫煙者、肥満、親族にがんや心・脳血管疾患の人がいるーなどに該当する人です。人間ドックは検査項目が多いので、健康診断より細かく調べることができます。また、健康診断で異常がないと言われても、「他に調べていないところがある」「将来的に疾患にかかるリスクを見たい」という人も、人間ドックの検討をお勧めします。

Q3

人間ドックにはどういう項目が含まれていますか？

A 中部国際医療センターの一般ドック半日コースの検査の種類を挙げましょう。

- ・医師診察
- ・身体測定（身長、体重、標準体重、肥満度、BMI、体脂肪率、腹囲）
- ・聴力検査（1000 Hz、4000 Hz）
- ・眼科系検査（視力、眼圧、眼底血管、眼底その他）
- ・循環器系検査（血圧、安静時の心電図）
- ・胸部X線検査（循環器系、呼吸器系）
- ・呼吸器系検査（肺機能検査）
- ・消化器系検査（消化器X線検査、便潜血反応、肝機能検査、HBs抗原・抗体、HCV抗体、血清アミラーゼ）
- ・腹部超音波検査（肝臓・胆嚢、膵臓、腎臓、その他）
- ・代謝系検査（空腹時血糖、尿糖、HbA1c、尿酸）
- ・脂質系検査（総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、non-HDLコレステロール、中性脂肪）
- ・炎症反応（CRP）
- ・リウマチ因子（RF）
- ・血液学検査（赤血球、色素量、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC、血小板数、白血球、好中球、リンパ球、単球、好酸球、好塩基球）



・腎機能／尿検査(尿素窒素、クレアチニン、eGFR、尿PH、尿ケトン体、尿蛋白、尿潜血、ウロビリノーゲン、沈査)
・梅毒検査(RPR、TPHA)



Q4 何歳くらいで検討するといいでしょうか？

A 生活習慣病に関する数値が高くなり始める30歳くらいから、検討することをお勧めします。

Q5 人間ドックを検討するといいいタイミング、受けるスパンなどはどうでしょうか？

A 基本的には年1回、毎年同じくらいの月に受けるといいでしょう。例えば毎年誕生日月に受けるなど、ですね。一昨年は12月に受け、昨年は4月に受け、今年はまだ12月に受けるというのは、人間ドックと人

間ドックの間が短かったり長かったりするのでもったいないです。

Q6 「家系に乳がん患者がいる場合は、乳がん検査はマンモグラフィとエコーどちらも受けた方がいい」「50歳を超えたらオプションで大腸内視鏡を入れた方がいい」など、上手な人間ドックの受け方があれば教えてください。

A 年代順に話すと、厚生省は、20歳以上の女性に対して、2年に1回の間隔で子宮頸がん検診を推奨しています。20代なら人間ドックは受けなくても自治体の子宮頸がん検診を、30歳以上なら人間ドックの中に子宮頸がん検診を組み込むといいでしょう。

30歳以上では、乳がん検診も。マンモグラフィ(乳房X線撮影)と超音波がありますが、体の健康を考えるなら、両方を毎年受けるべき。市町村の乳がん検診では、40歳以上から2年に1回、マンモグラフィを推奨していますが、30代でも乳がんリスクがあります。若い年代では、乳腺が発達しているのでマンモグラフィでは分かりづらくエコーの方が早期発見につながりやすいと思います。

40代になると、男性では前立腺がんを調



べられるPSA検査(PSAは前立腺がんの腫瘍マーカー)をオプションでつけた方がいい。50歳以上なら必須です。

人間ドックは、「やっておけばよかった」とならないのが一番理想的です。ある方で、1年バリウム検査を抜いたら翌年、胃がんが見つかったということもありました。その時にもやれば早く見つかったかもしれない。検便も取れなかったから出さないとか、面倒で2年空いてしまったとかありがちですが、やれるなら、毎年しっかりとった方がいいと思います。

Q7 中部国際医療センターでは、一般ドックの他、いくつかの専門コースが設けられています。どれを受けるか迷った時のヒントがあれば教えてください。

A 一般的なコースに追加して他に何か、と考えるなら生活環境と家系がポイントとなると思います。肥満、タバコ、血圧、血糖値、コレステロール、中性脂肪などはど

うか。家系にがんや脳・心血管障害疾患の患者さんがいるか。がんの患者さんが家系にいるなら、全身のがんを調べられるPETを追加するという選択肢も生まれてくるでしょう。喫煙者なら、胸部CTを追加するという手もあります。要は、何が心配で、何を調べたいか。認知症で最も多いアルツハイマー病型認知症は、アミロイドβが20〜30年かけて脳に蓄積され発症することが分かっていますが、「将来的なアルツハイマー型認知症の発症リスクを知りたい」という声も多いことから、中部国際医療センターでも近々、アミロイドPET検診（アミロイドβの蓄積量を早期から調べられる）を導入する予定です。なお個人的には、ある程度の年齢を超えたら、一般的な人間ドックに、脳ドックをプラスして受けるのがいいかと思っています。

Q8 結果が届いたら、
どのようにチェックすれば
いいでしょうか？

A 人間ドックは受けて終わりではなく、その結果をどう活用するかも重要です。まずは結果を見て、要精密検査の項目があるかどうか。そして要精密検査の項目がな



くても、経年変化はどうか。基準値内だが毎年数値が上がっているようなら、生活習慣を改めるなどの改善策を講じてほしい。血糖値といっても、空腹時血糖値、HbA1cで意味するところは違います。人間ドックを受けるからと、その前にしばらく節制した生活を送る人もいるでしょう。すると血糖は低くなるかもしれませんが、1〜2カ月の血糖の平均値を示すHbA1cは数値が高めになっているかもしれません。一つ一つの項目をくまなくチェックしてほしいですね。

Q9 人間ドックと健康診断を
どちらも受けている場合、
上手な活用法などあります
か？

A 会社員で、健康診断が義務化されている場合、半年のスパンを開けて受けるといいでしょう。健康診断が4月だとしたら、

人間ドックは10月に受ける、というふうに
です。
Q10 せっかく受けているのに惜しい
活用法「例えば要精密検査
となつているのに、自覚症状
がないからと放置するなど」
があれば教えてください。

A 人間ドックを自ら申し込んで受けるという人は比較的健康意識が高く、帰り際には翌年の予約をし、結果もしっかり見て、要精密検査となつていれば速やかに受診されます。しかし、「会社から言われて」と人間ドックを受けに来た人は結果表の袋も開けずに放置するというケースもあると聞きます。結果表はしっかり見てほしい。人間ドックは受けることも重要ですが、健診の結果を見ることがもっと重要です。要精密検査となつていればすぐに受けていただきたい。この仕事に就いて約20年、自分事としてそれを痛感しています。

