

R4年6月

横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌

号外

せりきんつうしん
芹芹通信



出張版「町のお医者さんと語ろう」

横浜市芹が谷地域ケアプラザ協力医の豊福深奈先生より、「健康診断」に関する情報を伝えします。

健康診断を受けましょう！

この紙面をご覧になっていらっしゃる皆様は、毎年欠かさず健康診断を受けていらっしゃいますか？ 「必ず受けている」と答える方と「健康診断は結果を聞くのが怖くて受けたくない」あるいは、「具合が悪いところはないので、受けない」と答える方がいらっしゃると思います。また、2年前からの新型コロナウイルス感染症の流行に伴って、「健康診断を受けに行くとコロナがうつるので行かないことにしている」とおっしゃる方もいらっしゃると思います。今回は、健康診断やがん検診の重要性と横浜市で受けることができる各種健診について説明したいと思います。

<健康診断>

横浜市にお住いの皆様を対象とした健康診断には次の2種があります。

①特定健診・特定保健指導：40～74歳の健康保険被加入者・被扶養者を対象に、生活習慣病（脂質異常症・高血圧・糖尿病）の予防と改善を目的として実施される健診査・保健指導です

②横浜市健康診査：心臓病、脳卒中などの循環器疾患を中心とした生活習慣病予防対策のひとつとして、対象者の方に、年度に1度、健康診査を実施します。対象は市内在住の後期高齢者医療制度被保険者の方。また、市内在住の生活保護受給者のうち40歳以上の方（年度内に40歳になる方も含む）さらに、市内在住の中国残留邦人等支援給付制度適用の40歳以上の方（年度内に40歳になる方も含む）となります。

どちらの健診も必須検査項目は次のとおりです。

- ・問診（自覚症状・既往歴等）
- ・理学的検査（視診、胸部聴打診、腹部触診）
- ・身体計測（身長、体重、肥満度（BMI）、腹囲（横浜市健康診査では、40歳～74歳の方が対象です。））
- ・血圧測定
- ・尿検査（糖、たん白、潜血）
- ・血液検査（中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、GOT、GPT、γ-GTP、クレアチニン、eGFR、尿酸、空腹時血糖、ヘモグロビンA1C）

選択検査項目は次のとおりです。選択検査は健康診査を行う医師の判断に基づき実施します。

- ・循環器検査(心電図検査、眼底検査)
- ・貧血等検査(ヘマトクリット値、赤血球数、ヘモグロビン値)

<がん検診>

死亡原因の第1位であるがんを早期に発見し、適切な治療に結びつけることを目的に、職場の検診などでの受診機会がない方を対象に行われます。

横浜市が実施しているがん検診は横浜市のホームページで調べることができます。

横浜市で受けることができるがん検診の一覧 ※

令和3年度がん検診一覧表

検診の種類	受診回数	対象者	費用(円)	検査項目
大腸がん	1年度に1回	40歳以上(男女)	無料	問診、便潜血検査
胃がん(内視鏡 またはエックス線)	2年度に1回	50歳以上(男女)	3,140	問診、内視鏡検査 問診、エックス線検査(バリウム)
肺がん	1年度に1回	40歳以上(男女)	680	問診、胸部エックス線検査
子宮頸がん	2年度に1回	20歳以上(女性)	1,360	問診、頸部細胞診検査
乳がん(aかb の選択制)	2年度に1回	40歳以上(女性)	a マンモグラ フィ検査・・・ 680	マンモグラフィ検査単独
			b 視触診+マ ンモグラフィ 検査・・・1,370	視触診およびマンモグラフィ検査
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上(男性)	1,000	問診、血液検査

※横浜市ホームページ「がん検診」より引用

日本対がん協会がホームページ上に挙げている、がん検診のメリットとデメリットについて、抜粋します。

がん検診のメリット*

最大のメリットは、早期発見、適切な治療による救命です。早期であれば治せる可能性は非常に高く、治療も軽くすむことが多いので、患者さんにかかる負担は時間、身体的かつ経済的にも少なくてすみます。重い自覚症状をきっかけに進行がんで見つかった場合の治療は身体にかかる負担が重く、時間がかかります。また、進行がんは治すことが難しいこともあります。早期の段階で見つけられるように、がん検診は定期的に受けることをおすすめします。また、がん検診ではがんが見つかるばかりではなく、がんになる前段階の病変が見つかることもあります。がんになる前段階の病変とは、具体的にはポリープや潰瘍、異型上皮などです。こうした病変が軽い場合は経過を観察して、必要に応じて治療することで、がんになることを防ぐことができます。そして、がん検診を受けて「異常なし」と判定されれば、ひとまず安心して過ごすことができます。

がん検診のデメリット*

がん検診の技術は、目ざましく進歩していますが、「異常なし」という判定は、「あなたの身体にはがんはありません」ということではありません。検診の精度を高める技術の開発がされていますが、がんの場所や種類によっては見つけられないこともあります。また、がん検診で「がんの疑い」と診断されると、精密検査が必要となりますが、精密検査を受けた結果、「がんではなかった」と判定されることがあります。これを「偽陽性」といいます。結果的にみれば不必要的検査が行われたことになり、受診者には心理的な負担もかかることになります。ただ、精密検査を受けて初めてわかるもので、精密検査をしないわけにはいかず、ある程度は避けようもないのが現状です。さらに、検査を受けることで、体に負担がかかってしまうことがあります。例えば、胃がん検診のX線検査で使うバリウムは、場合によっては便秘を引き起こすことがあります。胃がん内視鏡検査では、出血や穿孔といって胃や腸に穴を開けてしまうこともあります。

以上の、健康診断・がん検診を受診できる医療機関の一覧も横浜市のホームページでみることができます。

健康診断・がん検診についての概要をご理解いただいた上で、受診する意義と一緒に考えましょう。どちらも、現状の健康状態を維持することが一番の目的で行われています。自覚症状としてまだ認識できていない治療すべき病気が発見され、治療につなげることができれば、仕事・家事・育児・介護といった“いま”的日常生活に支障をきたすことなく過ごしていく可能性が広がります。発見されることを怖がるのではなく、早く見つけてもらって、早く治療を開始することを目的として、健康診断・がん検診を受けて頂きたいと考えます。また、新型コロナウイルス感染症の流行当初には、健康診断・がん検診を実施することを控える動きが厚生労働省の指示でありましたが、現在では、健診を行う医療機関での感染を防御する方法が確立され、心配なく受診できる体制が整えられています。「コロナにかかるかもしれないから、健康診断はしばらく延期しよう」と考える必要はありません。積極的に1年に1回の受診機会を利用して下さい。

文章の中で使用した横浜市のホームページを検索することが難しい方は、ぜひ芹が谷地域ケアプラザにお問い合わせください。横浜市が発行している冊子をご紹介できます。

皆さんが健康を維持し、いまの生活を続けて下さることを願っています。



お問い合わせ先

横浜市芹が谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター

〒233-0006 港南区芹が谷 2-16-12

TEL: 045-828-5181