

ガイド

月曜日 掲載

特集「健康ガイド」では、毎回2人の病院、健康に関するアドバイスや、医療に関する紹介をしています。今回は30年以上にわたる治療に取り組んできた内科の院長と、病気を予防する健康づくりの院長に、病気の早期発見と予防の健康づくりにお役立てください。



基礎知識の「カプセル内視鏡」

苦痛や恥ずかしさなし

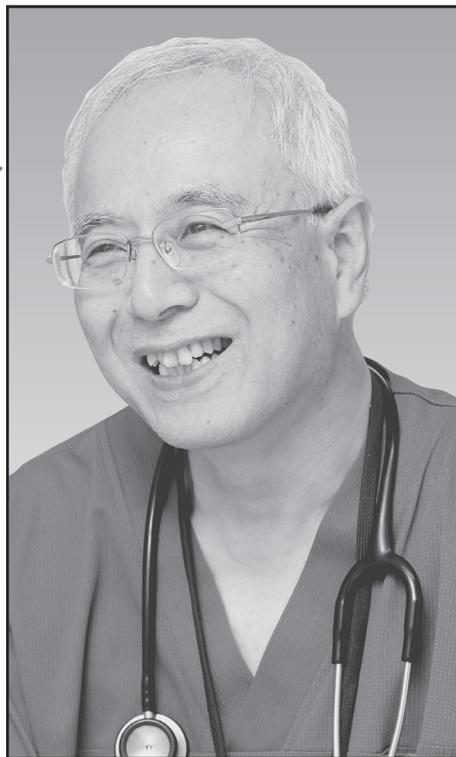
カメラ付きの小型カプセルを口からのむだけで大腸の病気を調べる検査が普及し始めている。これまで怖い、痛い、恥ずかしいというイメージから敬遠する人も多かった大腸内視鏡検査。肛門から内視鏡を入れる従来の検査に比べ、簡単に苦痛や

7日に掲載

道家 充 院長

医療法人 溪仁会 溪仁会 札幌市中央区大通西26丁目3番16号

どうけ・みつる 1980年名古屋市立大学医学部卒業。2005年溪仁会円山クリニック院長就任。日本人間ドック学会人間ドック健診専門医・指導医。日本総合健診医学会人間ドック健診専門医・指導医。日本消化器病学会専門医・指導医。日本消化器内視鏡学会専門医。消化器がん検診学会認定医。検診マンモグラフィ読影認定医。日本医師会認定産業医・認定健康スポーツ医。労働衛生コンサルタント。
<http://www.keijinkai.com/maruyama/>



定期健診で、病気の早期発見と予防を

人間ドック・健康診断施設として、一貫して患者の健康を守る

■健康づくりは健康診断から

1990年の開設以来、病気の早期発見と予防を目的とした健診事業、そしてその結果に基づき生活習慣改善支援に特に力を入れ、最新の検査機器の導入と検査内容の充実を図ってきた。道家充院長は「健診は、病気の早期発見、予防を目的とした検査です。健康を考えるには、30〜40歳くらいから大きなターニングポイント。知らず知らずのうちに基礎代謝が低下しているのにもかかわらず、若い頃と同じ食事を摂り、運動せずにいることが、肥満につながる。この肥満が生活習慣病の元凶です。肥満者の多くが糖尿病や高脂血症、高血圧症の危険因子を持ち、それらが重なると、脳卒中や心疾患の発症の危険性が増大します。生活習慣病のほとんどは自覚症状がないまま進行するので、大きな病気に発展する前に、まずは一度、健診を受けてほしい」と呼び掛ける。

■オーダーメイドの健康診断

同クリニックでは、保健康師が患者一人ひとりの過去の検査結果や既往歴、家族歴などに基づき、「どの検査を受けたらいいのかわからない」といった相談を受けている。その上で、受診者に必要とされる検査を提案し、希望に合わせてオプション検査を組み合わせたオーダーメイド健診を実施している。

■願いです。がんの予防とリスクについて

最後に、がんの予防についても話を伺った。「診断精度や医療技術が高まった現在でも、いまだがんの制圧はできていません。予防という観点でいうと、防って欲しいことは第一に禁煙です。たばこには多くの発がん物質が含まれています。すぐ頭に浮かぶのは喉頭がん、肺がんでしょう。食道、胃、肝臓、膵臓が、食道、胃、肝臓、膵臓に多発することが証明されています。禁煙するのには遅すぎることはありません。ぜひ今日から自身とご家族のために禁煙してください。」と道家院長。そして、検査を受けることで、予防できるがんがあることを知ってほしいと強調する。「日本人の胃がんの大部分はピロリ菌の感染が原因とされており、簡単な血液検査で分かります。ピロリ菌がいまだに除菌療法を受けていない人が多い。これが胃がん予防の

第一歩です。がんはまたまた先のことと考えている若い人こそお勧めします。また、肝臓がんの多くが、B型・C型肝炎ウイルスの感染が原因で起ります。予防の第一歩は、肝炎ウイルスに感染していないか調べることです。これも血液検査で分かります。使いまわしの針を使っていた世代（概ね40歳以上の人たち）の人は要注意です。そして、もつひとつの問題は脂肪肝です。近年脂肪肝や脂肪肝による慢性肝炎から肝臓がんが発生する人がいることが分かってきました。超音波検査をすると、表に健診を受ける人の半分が脂肪肝と診断されます。脂肪肝の多くは初めに述べた生活習慣の改善でよくなります。胃がんや肝臓がんは自分のリスクを知ることにより対策が可能でありリスクを下げられるがんです。効果は大きいので、健診を機会にぜひ実行してもらいたいものです。」