

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

おすすめします。

人間ドック♪

7月12日は人間ドックの日。皆様ご存知でしたか？日本初の人間ドックが行われたのは、昭和29年7月12日、国立東京第一病院現国立国際医療研究センターです。当時は「短期入院特別健康精査」と呼ばれ、6日間で検査をしていました。この報道をした新聞社が「人間ドック」と表現したことから、この呼び方が定着しました。ドックは、船を修理・点検するための設備という意味の英語「dock」が由来となっています。



人間ドックと健康診断の違いは？

一番の違いは、人間ドックは自分の意志で受けるもの、健康診断は法律で義務付けられたものという点です。また、人間ドックと健康診断では検査の項目数が違います。健康診断は、胸部レントゲン以外のがん検査がありませんので、必要最低限の検査と考えましょう。対して、人間ドックは目的や気になる部分を集中的に検査できます。生活習慣病関連の基礎ドックと、がん等の特定疾患を確認する検査を組み合わせができます。



〈検査部位と対象となる病気別〉

脳	脳疾患
心臓	不整脈
肺	がん
胃	生活習慣病
大腸	高脂血症
子宮・前立腺	糖尿病

20~30代

消化器系・乳房・子宮
胃がん・大腸がんの消化器系を
チェック！女性は、乳房超音波検査・子宮頸がん検査もチェック！

40代

定期的な検査が必要
飲酒・喫煙など、習慣の影響が現
れはじめやすい世代。複数の臓器
をチェック。女性は、乳房マンモ
グラフィ検査を選びましょう！

50代

三大疾患にご注意
がん・心臓病・脳血管疾患に対して
基礎ドックだけでなくCT検査などで
精密検査を！更年期が気になる方向
への検査もあります。

60代~

年に1度は精密検査を
ちょっとした疾患が大事になるこ
とも。前立腺や肝臓、眼底など、
症状が出にくい部位もチェック！



年齢制限はあるの？

一般的に、人間ドックに年齢制限はありません。しかしながら、社会保険などの各健康保険組合に加入の場合は、人間ドックの受診対象年齢の設定があり、対象者へは受診料の補助金があります。自己負担より低価格で受診できる為、上手に活用しましょう。病気によっては、かかりやすい年齢・性別が異なるものがあります。オプション検査は、適齢での受診がおすすめです。



健診機関の選び方

日本総合健診学会・日本人間ドック学会では、優良施設認定制度があり、医師に對しても人間ドック健診専門医制度があります。専門医がいる施設かどうか健康機関を選ぶ参考となります。また、自宅や会社に近い場所を選ぶのもお勧め。病気が見つかった際に然るべく医師を紹介してくれる、オプション内容が充実している、リラクセスできる雰囲気など、ご自分にあった健診機関を選びましょう。ウインドウショッピング的に、毎年異なる病院で受ける方がいますが、データは経年的に読むことが必要です。医療機関毎に基準値が若干違う場合もある為、毎年同じところで受けられると良いと思います。

お勧めです。上の内容を参考に、検査をご検討ください。

健康診断の雑学

知っているか少し検査が楽しくなる「健康診断の雑学」をお伝えします。

健康診断の発祥地は？

世界初の健康診断は、約150年前のイギリスで行われました。後にアメリカを経て世界各国へ広がりました。

日本初の健康診断にひっかかった人は？

慶応元年(1865年)、新選組隊士170数名の健康診断を行った記録が残されています。診断結果では、70名以上が病気にかかっていたようで、ワースト3は風邪、食あたり、梅毒。中でも、肺結核と診断されたのがかの沖田総司だったそうです！

「海軍カレー」は健康診断が起源！

生活習慣病・食事療法の創始者「高木兼寛」は、30年に及ぶ脚氣論争に終止符を打った人物。脚氣の原因が「白米中心の偏った食事にあることを突き止めた高木は、肉と野菜がバランス良く摂れるカレーを海軍の食事に採用しました。これが「海軍カレー」の起源です。

健康診断を受けると保険料がお得に！

生命保険会社では、健康診断を受けた結果の提出や運動して生活習慣病のリスクを下げることで保険料を割引する商品が最近続々出てきています。健康診断を受けると、お財布に優しい影響があるかもしれません。

オプション検査でオーダーメイドの健診ができる！

- 特定の疾患が確認できる検査はたくさんあります。気になる部分はチェック！
- 胸部CT：肺がん
 - 内臓脂肪CT：内臓脂肪症候群
 - 頭部MRI・頸部MRA：脳梗塞・脳動脈瘤
 - 膀胱・前立腺超音波：膀胱がん・前立腺がん
 - 睡眠時無呼吸症候群検査：睡眠時無呼吸
 - 血液検査：胃がんリスク・アレルギー・甲状腺機能

健康保険組合・自治体・保険会社サービスなどから人間ドックの割引や補助金を受けられることもあります。年に1度はご自分の年齢に合わせて、賢く身体の総合チェックを行いましょう！

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

せんだい総合健診クリニックは、前身のエスエスサーティ健康管理センターから数えて30年間健診業務に関わってきました。7月12日、人間ドック記念日という事もあり、改めて「人間ドック」について振り返ってみました。人間ドックは1954年に日本で始まり、「大間ドック」という名称も和製です。船舶の点検、修理を行う「ドライドック (the dry dock)」が語源です。

病気になる前の一次予防、さらには病気になる前の二次予防が大きな目的です。人間ドックの目指すところは、元氣長寿であり、健康寿命の延伸です。健診は受診がゴールではなくスタートです。お一人お一人に合った健診を組立てる事で、ペタライフの構築に繋がると自信を持っておすすめします。