



小牧市民病院 副院長  
内藤 和行

健康診断を  
上手に生かす方法



11月15日号の内容を受けて

前回、わが国が現在世界に誇る健康大国となっていること、そして、そうなるには人間ドックが歴史的に大きな役割を果たしていたことを述べました。

では、市民の皆さんが人間ドックを本当に上手に生かす方法とは何でしょうか？私は以下に述べる5つの点を挙げたいと思います。

①健康は病気を診断するためではなく、自分の健康のレベルを知るために受ける

一般の診療プロセスでは、咳が出るのと病院で受診し、その医者は胸部レントゲン検査を行って、肺炎を見つけます。

一方健診は、全方位的検査を志向しているため、診断能力の精度・精度は前に示した肺炎の診断ほどには高くありません。

「いつも医者にかかっているから人間ドックは必要ない」「最近調子が悪いから人間ドックを受けてみよう」というのはどちらも間違いです。人間ドックとは、健康が総合的評価としてどんなレベルにあるのかを示すのが第一の目的だと考えてください。

②健診は、そのときの結果だけでなく、結果を積み重ねた歴史が重要である

多くの方が、個々の項目ごとに下された診断評価を大変気にします

が、A、B、C…といった評価は、一応の目安に過ぎないと思っておくべきです。この評価は異常の程度を基準にして緊急性・重篤度を助言するに過ぎません。

確かに、大きな異常に対しては早急に受診することが望ましいのですが、それでもその最終判断は専門医受診によつてなされるべきです。

逆に、「様子観察で可（異常度が小）」でも重病の予兆である場合もあります。先回データとの比較がとんでも重要で、毎年健診を受け、総合的な健康レベルがどのように変化しているかをみるのが、大変重要で、

③健診結果を、健康増進に役立てる

毎年健診を受け、同じ指摘を受けていても、まったく生活面を改善しない人がいます。機械的に人間ドックを受けるのは時間とお金の無駄であり、症状が出てから後追いで人間ドックを示しても早期診断には役立ちません。

④健診結果を私物化せず共有する

蓄積された人間ドックのデータはまさに受診者の宝物ですが、その価値を本当に生かすためには、そのデータと指摘事項を家族や主治医・かかりつけ医に伝え、情報の共有化を目指すことが重要です。

⑤最後は、すべての判断は自己責任となる

人間ドックは病気を診断のための検査

査ではありませんから、健康指導や治療の義務はなく、その活用は受診者の自己責任となります。もちろん、健診者は専門家ではないので、その判断を医師に相談するのが一番有用であると思います。

当院でも健診診断医の助言を行っており、それは大いに有用ですが、もつとよいのは、あなたのことを一番よく知っている主治医・かかりつけ医にそのデータを見せ、適切なアドバイスを受けることです。医者から知らない人はどうすればいいんだ？と思われるかもしれませんが、風邪で近所の医者にかかったことのない方はいないと思います。早急にかかりつけ医（家庭医）を作ってください。

自分の体は自分で守る

最後に「健康への自己責任」と「身近に信頼できるかかりつけ医を持つ」ことの重要性を重ねて強調したいと思います。そして、定期的に人間ドックを受診し、自分の健康管理を行うよう心がけてください。

問合先 市民病院（☎76-4131）

