

# 人間ドックでわかること 検査結果の生かし方

人間ドックは、病気の予防や早期発見のために欠かせない総合健康診断です。がんや生活習慣病は、初期の自覚症状がほとんどなく、ご本人は健康であると思っているケースがよく見受けられます。症状が全く見受けられない方も、定期的な人間ドックで身体の問題点を早めに調べておかれることをおすすめいたします。

## 人間ドックと健康診断の違い

健康診断は、多くの人がかかる病気や、放置しておく日常生活に支障をきたしたり、命の危険が出てきたりする病気をきたしたり、命の必要最小限の検査を行います。

人間ドックは、詳しい検査を多項目にわたって行うため、より多くの病気の早期発見に有効です。

## 人間ドック・健康診断で見えやすい主な病気の比較

健康診断：肺炎、肺結核、肺がん、不整脈、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、肝機能障害、脂肪肝、動脈硬化症、貧血等  
人間ドック：健康診断で見えやすい主な病気に加え、胃がん、大腸がん、肝臓・胆のう・前立腺・乳腺疾患等

## 検査結果をどう生かす？

検査結果は最大限に活用したいものです。がんや心筋梗塞など、命にかかわる病気だけではありません。生活習慣のゆがみによって生じた病気の芽を摘みとつて、健康な生活を送るために、検査結果を生かしましょう。

### ●異常が見つかったときは生活改善のチャンス

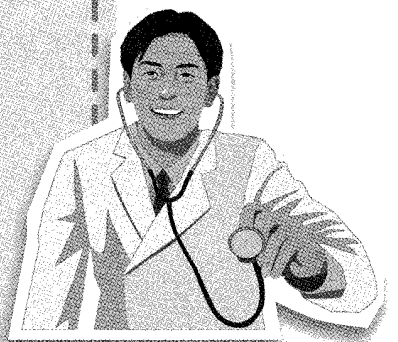
人間ドックは、がんや肺炎・肺結核等、発見したら早期に治療しなければならぬものを見つかる役割もありますが、将来重大な病気につながる可能性のある生活習慣のゆがみ（食事の偏り・運動不足・喫煙など）に気づき、正すためにも重要な指標となります。

### ●要再検査・要精密検査・要治療といわれたら

自覚症状がないうちに受ける人間ドックは、異常が早期に見られることが多いのですが、「見つかったよかった」と素直に受け止め、検査結果の指示に従い、必ず受診しましょう。

### ●経年観察が重要

検査結果が本心に心配のないものかどうかは、その人のこれまでの検査結果と照らし合わせてみないと分からないものです。できれば毎回同じ施設でお受けいただくのが理想ですが、難しい場合は過去の検査結果をご持参いただく



とよいでしょう。受けるたびに結果が悪くなっていく場合は、たとえ基準値の範囲内でも要注意です。自発的に再検査等、お受けいただくことをおすすめします。

### ●再検査までに生活習慣を改善する

生活習慣を改めない限り、数値が悪いままのものがあります。中性脂肪値はその典型的なものといえます。再検査までの期間は、自分なりに生活習慣を改める期間にしてください。再検査の結果がよかったからといって、元の生活習慣に戻ってしまった場合は元も子もありません。せっかくならつけたよい生活習慣は、継続していきましょう。

### ●人間ドックを受診する目安は？

40歳を過ぎたら毎年お受けいただくことが望ましいといわれています。異常がないから2〜3年は大丈夫などと放っておかず、定期的にお受けいただくことをおすすめいたします。