

「理想の人間ドックとは？」

誰もが求めるものが「健康長寿」です。では、どうしたらそれが、叶うのでしょうか？

3つのポイント がん、動脈硬化、高齢化

2018年に厚生労働省が発表した日本人死因の10位までのデータは(表A)のとおりです。

1位はがん(悪性新生物)で死因の約3割を占め、2位は心疾患(心筋梗塞など)、3位は脳血管疾患(脳出血や脳梗塞など)です。2位と3位を合わせると約3割になり、共に原因は動脈硬化です。がんも動脈硬化で死因全体の約5割を占めています。

4位以下には老衰、誤嚥性肺炎、肺炎、認知症といった高齢化に伴うものが多く認められます。

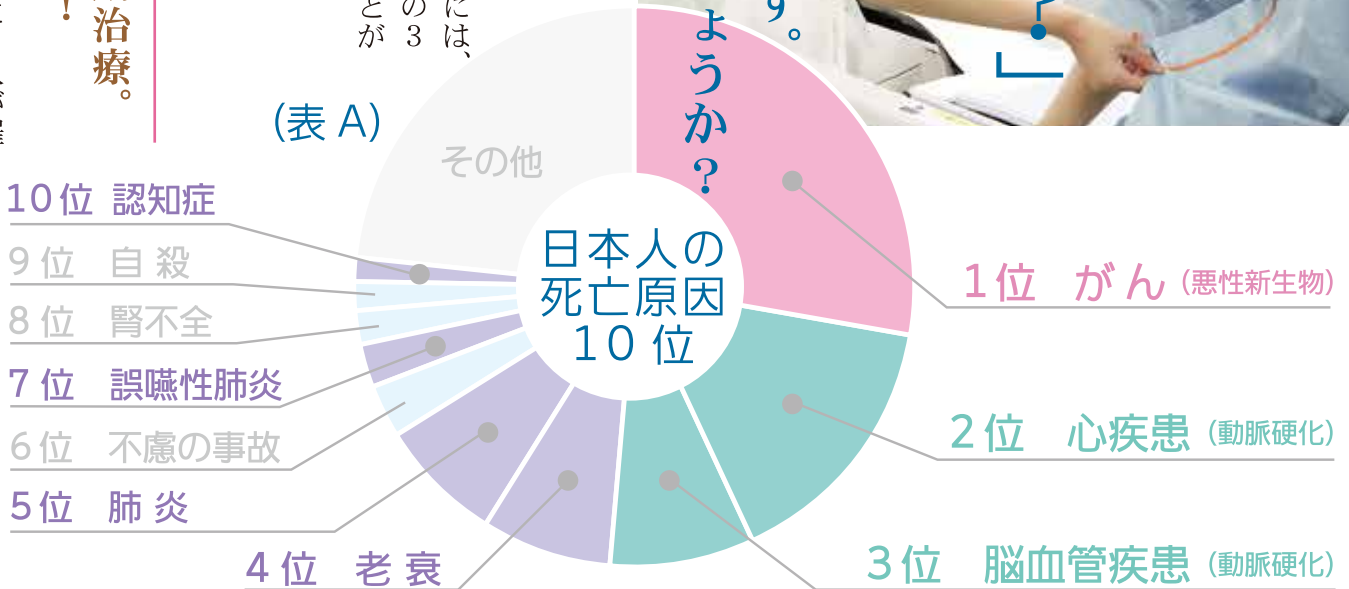
健康長寿を達成するには、がん、動脈硬化、高齢化の3つにポイントがあることが見えてきます。

POINT 1 がん

早期発見、早期治療。
特効薬は検査！

がんは日本人の2人に1人が罹り、3人に1人が、がんで亡くなります。

(表 A)



(表 B) がん死亡割合

1位	肺がん	19.9%
2位	大腸がん	13.6%
3位	胃がん	12.1%
4位	膵臓がん	9.2%
5位	肝臓がん	7.3%
6位	胆嚢・胆管がん	4.9%
7位	乳房がん	3.8%
8位	悪性リンパ腫	3.3%
9位	前立腺がん	3.2%
10位	食道がん	3.1%

臓器別がんの死亡人数では、胃がん・大腸(直腸)がん・肺がんの3大がんで死因の約5割を占めます。乳がん・肝臓がん・子宮がん・膵臓がん・前立腺がんまでを含めると、がん死因の8割以上を占めます(表B)。

臓器別のがん罹患数では、女性の乳がんが断トツの1位で、日本人女性の11人に1人が乳がん罹患します(表C)。がんには「早期発見、早期治療」が最も重要で、その特効薬とは検査です。

当院の人間ドックでは、全身のがんを包括的に検出するDWIBS検査(PET・CTの様な全身がん検査 ※1)と、各臓器に最適な検査(MRI・CT・内視鏡など)の2つの検査法を組み合わせることで、見逃しのないがん検診を行っています。その精度はがんの9割を発見します(表D)。

(表 C) がん罹患順位

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓	腎・尿路
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮	膵臓
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺	膵臓

がん死亡順位

	1位	2位	3位	4位	5位	6位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓	前立腺
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房	肝臓
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	胆嚢

(表 D) 各がんに適した検査とドゥイブス

がん死亡順位	最適な検査	ドゥイブス
1位	肺がん	◎
2位	大腸がん	◎
3位	胃がん	◎
4位	膵臓がん	○
5位	肝臓がん	○
6位	胆嚢・胆管がん	○
7位	乳房がん	◎
8位	悪性リンパ腫	◎
9位	前立腺がん	◎
10位	食道がん	○
11位	腎・尿路がん	○
12位	膀胱がん	○
13位	子宮がん	○
14位	卵巣がん	○
15位	白血病	×
16位	多発性骨髄腫	○
17位	口腔・咽頭がん	○
18位	脳・中枢神経	○
19位	甲状腺	○
がん発見率	94.9%	92.6%

◎：最適 ○：可能 △：不向き ×：不可能
(がんの発見率は◎と○の合計)

POINT 2 動脈硬化の進行程度を知ることが大切。

POINT 2 動脈硬化

動脈硬化とは動脈の内側に垢(あか)が溜まり動脈が硬くなり内腔が狭くなる状態です。血液の循環が悪くなり、臓器に障害が起きます。

死因2位の心疾患(心筋梗塞)と3位の脳血管疾患(脳梗塞、脳出血)は、共に動脈硬化が原因の病気です。日本人の死因の3割を占めます。まずは、ご自身の各臓器の

動脈硬化の程度を知ることが大切です。

当院の人間ドックでは、心臓は冠動脈CTで、脳はMRI(7種類の撮影法)にて、詳細な検査が行えます。全身の動脈硬化の指標や経過観察には四肢脈波・頸動脈エコーが有用です。

POINT 3 高齢化

軽度認知症(MCI)の早期診断と筋トレ！

超高齢化時代を迎え、高齢化に伴う認知機能の低下(認知症)と運動機能の低下は、本人のみならず家族にとって重要な課題です。

現在、残念ながらアルツハイマー型認知症を治す治療薬はありませんが、軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)を早期に診断することで、発症を遅らせることはできます。まずは、MCIの検査を行い、アルツハイマー型認知症の可能性の有無を知ることが重要です。

また運動機能の低下は筋力(腹筋・背筋・大腿四頭筋)、関節、背骨(頸椎・腰椎)が関与します。その軸となるのが背骨(脊椎)です。当院の人間ドックでは、脊椎M

RI検査にて背骨(脊椎)の詳細な評価を行います。適切な運動が運動機能の維持に重要です。最近が高齢者でも運動は散歩程度のものでなく、筋肉に荷重負荷をかける筋トレ程度のものが望ましいと考えられています。

最後に

人間ドックは健康長寿を叶える最善の健康管理法

健康長寿を叶えるには、まず最適な検査で自分の身体を正しく知ることが重要です。そして、病気があるなら、早期に最善の方法(治療)で対処する。この言葉に尽きます。人間ドックは、健康長寿を叶える最善の健康管理法の1つと考ええます。

当院では約15年にわたり理想の人間ドックを模索して参りました。昨年(2018年)に、最新のMRIの導入にて可能となった「DWIBS検査(※1)」や「無痛MRI乳がん検査(※2)」は、世界に先駆けられた画期的な検査と自負しています。今後皆さまの健康長寿に貢献できますように、理想の人間ドックを目指し取り組んでまいります。

※1 : DWIBS 検査 (<https://hachicli.or.jp/dock/dwibs.html>)

※2 : 無痛MRI乳がん検査 (<https://hachicli.or.jp/dock/breast-cancer.html>)