

年に一度は健診でがん検診も！ 体のメンテナンスを

健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。重大な病気の早期発見・早期治療につながる健診を受けるか受けないかは、あなたの大切な人生にもかかわってきます。年に一度は必ず健診を受けて体のメンテナンスを行いましょう。



✓ 体の悲鳴を 健診でチェック

自分では気が付かないうちに体が悲鳴を上げているかもしれません。体の悲鳴（異常）に気付くために健診があります。健診では血液の成分を調べたり、血圧などを測定して生活習慣病などの体の異常を調べたりします。健診結果を健康管理に役立てることが生活習慣病の予防では重要です。特に40歳以上の方は必ず特定健診を受けましょう。

健診の役割

- 体の異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 生活習慣病のリスクを確認して、生活を見直すことで発症を防ぐ
- 前回の健診結果と比較することで、生活習慣の見直しに活かす

✓ たとえ健康だったとしても 健診は必要

健診は、健康な人が「異常がないことを確認する」ためにも実施されています。自覚症状のない人の生活習慣病を予防したり、隠れた体の異常を発見するために行われているのです。異常がないことを確かめたり、受けた後に生活を見直して健康になる、ということが健診受診の重要な目的のひとつなのです。なお、自覚症状がある場合は、健診を待たずに医療機関を受診しましょう。

✓ がん検診も受ける

がん検診は通常の健診と異なり、がんを狙いを絞ってチェックします。対象になった場合にはがん検診を受けましょう。再検査・精密検査を受けないとがんを発見できないため、ここで受ける受けないかは事後に大きな差を生じさせます。「異常あり」と判定されたら、必ず再検査・精密検査を受けましょう。

治療可能ながんが増えている

がんになったからといって必ずしも死に至るとは限りません。医療技術・医療機器の進歩や、効果の高い抗がん剤の開発などにより、早期に発見し、早期に治療を開始すれば治せるがんが増えています。がんに罹患しても治療しながら仕事を続けている人が増え、昔と違い、治せる病気になったともいえます。

早期発見のために 定期的ながん検診を

がんはあまりに小さいと検査でも発見できず、一方で発見が遅れると治療が難しくなります。このため、早期発見の機会を逃さないためには定期的ながん検診を受けることが大切です。たとえば、女性の場合は30、40歳代から増える子宮頸がんや乳がんのための検査を受けておくことをお勧めします。

*「定期的」の概念はがんの種類にもよります。検診の受診効果と受診リスクとの兼ね合いにもよるともいわれます。体への負担なども考慮し、主治医などに相談のうえ決定しましょう。

がん検診の主な種類・例

肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん等