

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和5年6月発行

第251号



## 「ヘルスマンテナンスについて」

町立津南病院

院長 林 裕作 氏

ヘルスマンテナンスという言葉聞いたことがあるでしょうか？私自身もあまり聞いたことはなかったのですが、最近、学会で、ヘルスマンテナンスについてレクチャーを受けたので、今回皆様に紹介したいと思います。

ヘルスマンテナンスを日本語に訳すと、「健康管理」「健康維持」となります。すなわち、病気の予防や早期発見を行うことで、健康増進を図るということです。病気の早期発見として最も活用されているのが、市町村検診や人間ドックです。人間ドックは、市町村検診に比べると高額になりますが、腹部エコー検査など市町村検診では行っていない検査が受けられますので、おすすめです。

がん検診でおすすめなのは、肺、子宮頸部、乳腺、大腸、胃の5つです。肺がんは、2019年の調査で、がん死亡率が男性で1位、女性で2位となっています。喫煙が一番のリスクであり、禁煙することが一番大切です。胸部レントゲンよりも、低線量CTによるスクリーニングが有効であると言われています。子宮頸がんに対しては、子宮頸部細胞診を、乳がんに対しては、マンモグラフィー検査が有効です。大腸がんに対しては、便潜血検査、胃がんに対しては、胃バリウム検査か内視鏡検査が有効です。胃がんは、ピロリ菌感染が原因となっていることが多いので、ピロリ菌の除菌が推奨されます。50歳以上の方は、これらのがん検診を定期的に行うこと、がんの早期発見につなげましょう。

予防注射も大切です。肺炎球菌ワクチンは、65歳以上の方もしくは心臓病などの持病のある方に推奨されます。市町村による補助制度がありますので、ご活用ください。インフルエンザワクチンや新型コロナワクチンも、重症化予防効果がありますので、毎年受けましょう。帯状疱疹は、一生で3人に1人がかかるといわれ、帯状疱疹後に神経痛に悩まされる方もいます。帯状疱疹ワクチンには、2種類あり、遺伝子組み換えワクチン（シングリックス）は値段が高いですが、発症予防効果が高いワクチンです。従来からある生ワクチンは発症予防効果の点では劣りますが、値段は安いです。

最後に、脳梗塞や心筋梗塞の予防のため、高血圧・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病に対しても、きちんと治療を受けることをおすすめします。

（出典：八重樫 牧人先生、講演会より）

