

予防医療の薦め

亀田メディカルセンター 総合内科・家庭医診療科かかりつけで成人の患者さまへ

下記は科学的根拠と治療指針に基づいた検診項目です。症状がなくてもより健康で長生きをするために、対象の方にはお薦めします。ただし、症状や病気がある際の保険診療とは異なり、**予防医療は原則自費診療です**。市区町村健診や人間ドックを活用し、担当の医師とよく相談して下さい。

予防接種 (※1)

- ・**肺炎球菌**: 65歳以上もしくは持病のある方に(心、肺、肝、腎、糖尿病等)、生涯で1~2回
- ・**インフルエンザ**: 全ての方に。毎年
- ・**破傷風**: 全ての方に。初回は3回、その後10年毎(百日咳予防を兼ね三種混合で代用も推奨)
- ・**B型肝炎**: 19~59歳の全ての方と60歳以上の高リスク(慢性肝疾患、糖尿病、透析、B型肝炎患者の家族、医療従事者等)の方
- ・**A型肝炎**: 慢性肝疾患・B型/C型肝炎の方等に
- ・**HPV**: 子宮頸がん・肛門がんの予防目的、特に26歳以下の女性・男性に。接種が無料となる場合あり
- ・**带状疱疹**: 50歳以上で遺伝子組み換えワクチン2回推奨。次善の策は60歳以上で生ワクチン1回
- ・**麻疹・風疹**: 接種していない方(特に40~50代男性)、抗体検査・接種が無料となる場合あり
- ・**新型コロナウイルス**: 5歳以上の全ての方に(2022年7月時点)

注: ほかに海外(特に途上国)に行く予定がある方は担当医と相談して下さい。

がん検診 (※2、胃がん検診のみ※3、子宮頸がん検診は※2・※3併記)

- ・**大腸がん**: 45~75歳(便潜血毎年[2回法]か、大腸内視鏡3~10年毎) 家族歴があれば要相談
- ・**胃がん**: 50歳以上(胃バリウム検査を1~3年毎か、上部消化管内視鏡を2~3年毎)
- ・**乳がん**: 50[もしくは40歳]~75歳(マンモグラフィーを2年に1回) 家族歴があれば要相談
- ・**子宮頸がん**: 性交開始後21~65歳(子宮頸部細胞診を3年[2年]に1回か、HPV検査5年毎±細胞診)
- ・**肺がん**: 50~80歳、喫煙歴(1日1箱×20年相当)があり、禁煙15年未満の方のみ(低線量肺CTを毎年)

注: 上記は特に検診の利益が大きく、対象の方が行くとより長生きをすると科学的に証明されています。

生活習慣病 (※2)

- ・**高血圧**: 血圧
- ・**脂質異常症**: コレステロール
- ・**糖尿病**: 血糖とHbA1c
- ・**肥満**: 体重
- ・**喫煙**: 禁煙を強くお薦めします
- ・**飲酒**: 飲酒は節度をもって(ビールなら1日500ml、日本酒1日1合、焼酎1日0.5合まで)
- ・定期的な**運動**、**歯科受診**をお薦めします

全般 (※2)

- ・**骨粗鬆症**: 65歳以上の女性(骨密度の写真)
- ・**転倒予防**: 65歳以上(転倒しやすければ運動・リハビリ)
- ・**腹部大動脈瘤**: 65~75歳の喫煙したことがある(生涯で100本以上)の男性(腹部超音波検査1回)
- ・**淋菌・クラミジア感染症**: 性交の経験がある24歳以下の女性(尿か子宮頸部のPCR検査)
- ・**C型肝炎**: 18~79歳(血液検査)
- ・**うつ病**: 2週間以上のうつ気分・興味の減退があればご相談下さい。**家庭内暴力**も

特定の方に (※2)

- ・**性行為感染症**の危険性が高い方に: HIV・梅毒・B型肝炎・淋菌・クラミジア
- ・**妊娠**を考えている方に: 葉酸毎日400μg内服(神経管開存症が減ります)、風疹予防接種歴の確認または抗体検査、妊娠前カウンセリング(百日咳追加予防接種等)
- ・**ご高齢**の方に: 介護保険(総合相談室で相談)、ACP[人生会議]・事前指示(かかりつけ医と相談)

参考文献: ※1: ACIP (Advisory Committee on Immunization Practices)

※2: USPSTF (U.S. Preventive Services Task Force)

※3: 科学的根拠に基づくがん健診推進のページ