

平成 30 年度ラジオホームドクター（1 月） 「予防医療とは①」

中津川市国保蛭川診療所/地域総合医療センター 高橋春光

（はじめに）

長野県との県境にある中津川市国保蛭川診療所で所長をしております、高橋春光と申します。専門は総合診療です。今回貴重な機会をいただき、皆さんに「予防医療」についてお話したいと思います。

（予防医療とは）

「予防医療」と言うと皆さんは何を考えるでしょうか？多くの方は特定健診やがん検診を思い浮かべるかもしれませんが。予防医療とは、病気の予防と、障害の防止、健康の増進を含むもので、①病気を早期発見する“スクリーニング”、②面接や指導を通じてより望ましい行動へ変えていく“カウンセリング”、③“予防接種”、④病気を予防するために薬物を使用する“予防的薬物治療”の 4 項目に分類されます。特定健診は①②、がん検診は①に該当します。

（日本における健診、検診、人間ドックの位置づけ）

ただし、海外において、毎年の定期健康診査が総じて受診者の健康に寄与していないことがすでに数々の研究で示されており、日本においても、労働安全衛生法などに基づく健診の多くの項目が、必ずしも根拠に基づくものではないことが研究によって明らかにされています。厚労省の事業として行われたこの報告以降も、法律における健診の位置づけが変わっていないことに、受診者だけでなく、提供者である医師自身も疑問を挟んでいないことが明らかになっています。非常に残念なことだと思います。また、専業主婦など健診・受診から漏れる方がいること、健康保険が使えないこと、かかりつけ医と分断されて行われていること、病気を早期発見する“スクリーニング”に重きが置かれ、心の問題へのアプローチが不足していること、何より受診者の状況・個性が考慮されないことが健診の一番の問題です。

（患者にとって利益が害を上回る医療を行う原則）

治療、新薬の開発において臨床試験を行い、利益が害を上回ることを確認すると同様に、予防医療においても利益が害を上回るという根拠が必要です。無症状で基本的に困っていない人に対して特定の予防医療を積極的にすすめるということは、その人にその予防医療を受ければ、健康が改善する可能性が高いことを暗に約束していることを意味しますが、現実には根拠が十分ではないまま、古くからの慣習、価値観、文化、政治、利益集団によって予防医療が行われていることが多いのが現状です。例えば、慣習やキャンペーン、40 年以上前から画一的に義務として労働安全衛生法で行われている健診です。健診の害の

例としては、不必要な不安、検査、治療、その合併症、副作用が挙げられます。

(医学的根拠のある予防医療とは)

- ①病気を早期発見する“スクリーニング”
- ②面接や指導を通じてより望ましい行動へ変えていく“カウンセリング”
- ④病気を予防するために薬物を使用する“予防的薬物治療”

について

アメリカでは 1989 年に「アメリカ予防医療サービス専門作業部会 (USPSTF)」が、病気を早期発見するスクリーニングに関する最初の推奨を公表したのを皮切りに、毎年の定期健診ではなく、個人の年齢、性別、リスクに応じて個別の予防医療の提供が推奨されるようになりました。カナダやヨーロッパでも同様な方法が取られています。この USPSTF は、予防医療について最も厳密に推奨をされる項目を作成しており、がん以外の様々な病気も取り扱っているため、アメリカのデータを元に作成され一部日本の実状を合わない箇所もありますが、とても参考になります。オンラインもしくはスマートフォン等で、年齢、性別等を入力すると「推奨」されるスクリーニングを教えてくれる ePSS というサービスも提供されていますので、ご興味のある方は参考にされると良いと思います。

がん検診については、日本の国立がん研究センターによる web サイト「科学的根拠に基づくがん検診推進のページ」が参考になります。日本のデータではありますが、先ほどの USPSTF とは異なり、いつ始めるか、何年ごとにやるかについて言及がないなどに注意が必要です。

③ “予防接種” について

予防接種に関しては、「Know VPD！」という web サイトに日本の定期予防接種と任意予防接種のスケジュールが随時更新されていますので、参考にすると良いでしょう。

(まとめ)

まとめますと、予防医療には、①病気を早期発見する“スクリーニング”、②面接や指導を通じてより望ましい行動へ変えていく“カウンセリング”、③ “予防接種”、④病気を予防するために薬物を使用する“予防的薬物治療”の 4 項目がありますが、ただ健診を受けるのではなく、根拠に基づいた情報源を参考に、個々の皆さんが望む人生を全うするための手段としての良質な予防医療について、かかりつけ医と相談されると良いでしょう。

今回は予防医療の具体的な項目についてお話をしたいと思います。本日はありがとうございました。