

平成 30 年度ラジオホームドクター（1 月） 「予防医療とは②」

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。前回に引き続き「予防医療」について、本日は具体的な項目についてお話したいと思います。

（前回の復習）

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、今回は日本の健診の問題点にも触れ、健診をただ受けるのではなく、根拠に基づいた情報源を参考に、かかりつけ医と相談されることを提案させていただきました。

（医学的根拠のある予防医療）

今回は、最も厳密に推奨をされる項目を作成している「アメリカ予防医療サービス専門作業部会（USPSTF）」より、成人を例に予防医療の具体的な項目についてご紹介します。

がん検診：特に大腸がん、乳がん、子宮頸がん、肺がん。

- ・ 大腸がん検診：50～75 歳。特に便潜血 2 回法を毎年。
- ・ 乳がん検診：40 歳または 50 歳～75 歳。マンモグラフィーを 2 年に 1 回。
- ・ 子宮頸がん検診：性交開始後 21 歳～65 歳。子宮頸部擦過細胞診を 3 年に 1 回。
- ・ 肺がん検診：55～80 歳で、1 日 20 本×30 年以上相当の喫煙歴がある方。低線量肺 CT を毎年。

（*胃がん検診（胃バリウム検査を 1～3 年、または上部消化管内視鏡を 2～3 年毎）は厳密には推奨度は高くはありません。）

生活習慣病

- ・ 高血圧：18 歳以上の成人。
- ・ 喫煙：全ての成人。喫煙の確認と禁煙の推奨。
- ・ 飲酒：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
- ・ 定期的な歯科受診

全般

- ・骨粗鬆症：65歳以上の女性。骨密度検査。
- ・転倒予防：65歳以上。転倒しやすければリハビリ。
- ・腹部大動脈瘤：65～75歳の喫煙歴がある男性。腹部超音波検査1回。
- ・淋菌、クラミジア感染症：24歳以下の女性、25歳以上でリスクのある女性。尿か子宮頸部のPCR検査。
- ・うつ病：12歳以上。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。

特定の方

- ・性行為感染症の危険がある方：HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎の検査。
- ・妊娠を考えている方：葉酸を毎日0.4mg内服で神経管閉鎖症が減少、風疹抗体検査、妊娠前ケア（百日咳追加予防接種など）。
- ・その他：乳がん予防のために内服、心疾患予防のためのスタチン内服、大腸癌および心血管疾患予防のためのアスピリン内服。

予防接種（成人）：小児だけでなく、予防接種は成人にも重要です。

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上、もしくは持病のある方（心、肺、肝、腎、糖尿病など）。2種類あります。
- ・インフルエンザワクチン：全ての方。毎年。
- ・破傷風ワクチン：全ての方に。初回は3回、その後10年毎。
- ・B型肝炎ワクチン：糖尿病（特に60歳未満）、血液透析患者、慢性肝疾患、B型肝炎患者の家族、医療従事者の方など。
- ・HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン：子宮頸がんの予防。26歳以下の女性。
- ・带状疱疹ワクチン：50歳以上の方に組み換えワクチン2回、または60歳以上の方に生ワクチン1回。
- ・その他：海外、特に途上国に行く予定がある方は医師と相談して下さい。

（おわりに）

前回、今回と2回にわたり、専門家として医学的根拠のある予防医療についてお話させていただきました。何か分からないことや心配なことがあれば、かかりつけ医と相談されると良いでしょう。本日はありがとうございました。