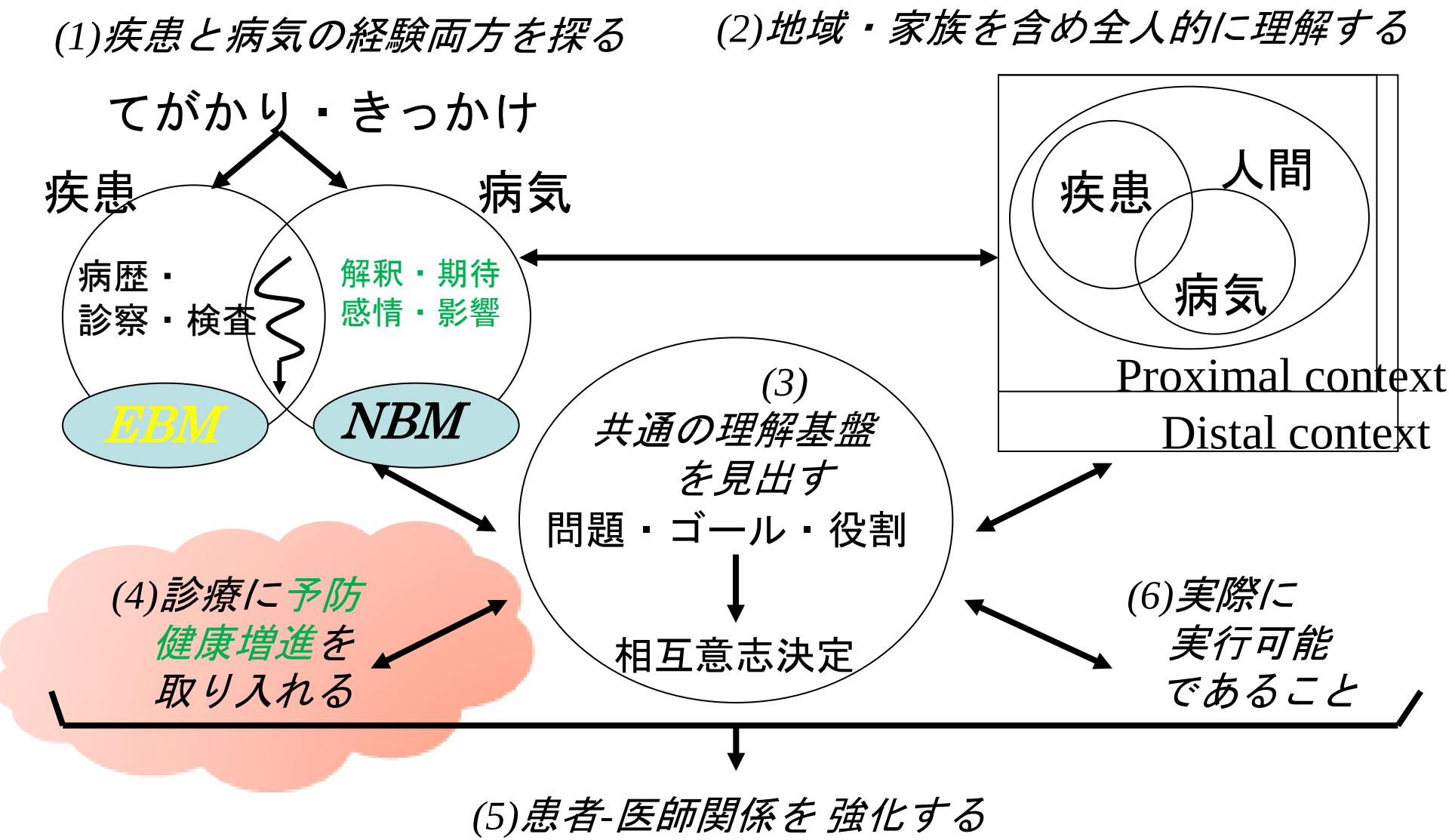
Health Check in adults

地域・家庭医療学講座
高澤　奈緒美
（2011.7作成）

患者中心の医療の方法

Patient-centered clinical method

(Stewart M, Brown JB, Weston WW, McWhinney IR, McWilliam CL, Freeman TR. 2003)



なぜ健診をするのか

- 症状が出る前に、疾患をみつける
- 早期発見すれば治療効果もよい
- 長く生きる、健康に生きる

参考：United States Preventive Service Task Force

NICE（National Institute for Health and Clinical Excellence）

Centers for Disease Control and Prevention

その他各学会のガイドライン

General health

- 身長・体重
- 喫煙
- アルコール
- 貧血→息切れ、倦怠感など症状あれば検査
- 甲状腺
- 呼吸機能→喘息やCOPD疑われればスパイロメトリー
- 胸部症状→症状あれば心電図
- メンタルヘルス→抑うつ症状あればスクリーニング

高血圧

United States Preventive Service Task Force

18歳以上は高血圧のスクリーニング推奨

血圧の治療はCVDリスクを下げる。

（USPSTF　Grade A）

Joint National Committee　7

<120/80　mmHg　2年に1回チェック

120-139/80-89 mmHg　1年に1回チェック

脂質異常症

National Cholesterol Education Program (NCEP)

- 20歳こえたら5年に1回は空腹時の脂質検査推奨
- 食後の検査でT-cho>200mg/dl　or　HDL<40mg/dlの場合は空腹時の検査推奨
- スクリーニングの間隔

心血管系の疾患、CVDリスク高-1年

2個以上のリスク-2年

0-1個のリスク、LDL130-159mg/dl-2年

0-1個のリスク、LDL<130mg/dl-5年

脂質

United States Preventive Service Task Force

- 男性≧35歳　女性≧45歳の定期検査
- CVDリスクがあれば20-35歳の男性、20-45歳の女性も検査推奨

リスク

- ✓ 糖尿病
- ✓ 心血管系の既往
- ✓ 家族歴（男50歳　女60歳前の心血管系の疾患）
- ✓ 喫煙
- ✓ 高血圧
- ✓ 肥満

骨密度

National Osteoporosis Foundation 2010 indications for bone density testing

- 女性　65歳以上、閉経後でリスクがある人
  （低体重、軽度の外傷による骨折、内服）
- 男性　70歳以上　50-69歳でリスクがある人
- どちらでも
  - ・50歳以降の骨折
  - ・関節リウマチ
  - ・ステロイド内服
  - ・骨粗鬆症の治療のフォロー

National Osteoporosis Foundation. Clinician's guide to prevention and treatment of osteoporosis. Washington, DC

骨密度

- FRAX

  http://www.shef.ac.uk/FRAX/index.jsp

  コホート研究をもとに作られた10年骨折リスク

  calculation tool

血糖

American Diabetes Association (ADA)

・45歳以上

・肥満（BMI≧25）で以下の条件ある人

一親等以内の糖尿病

HDL＜35　中性脂肪＞250mg/dl　高血圧

運動量低下　心血管系の疾患

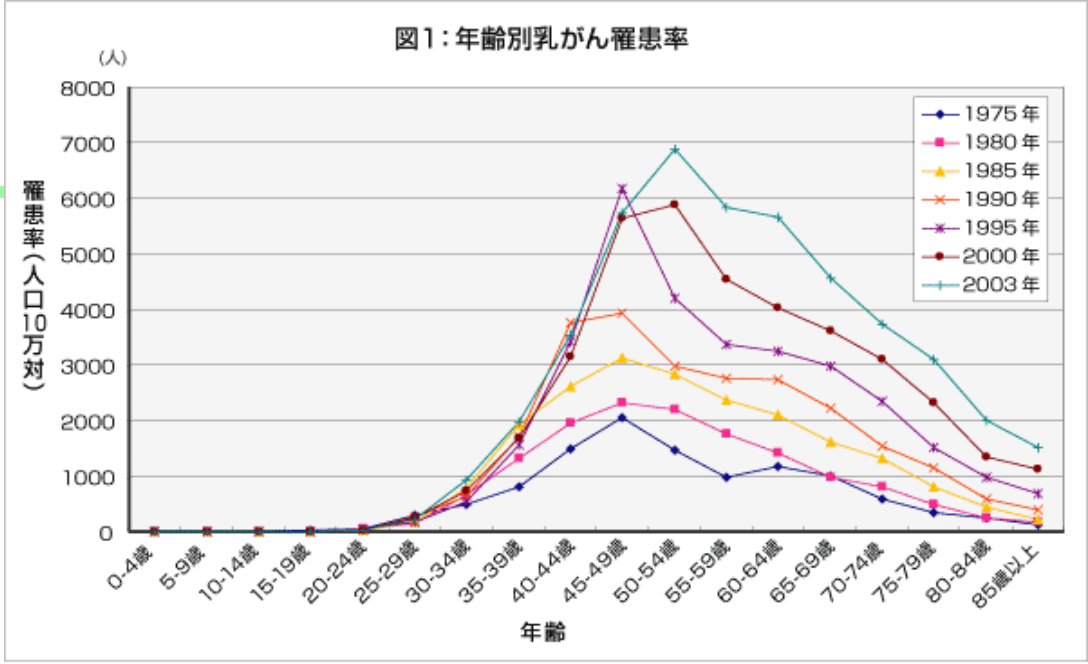
前回の検査で　HbA1c≧5.7%、耐糖能異常

United States Preventive Service Task Force

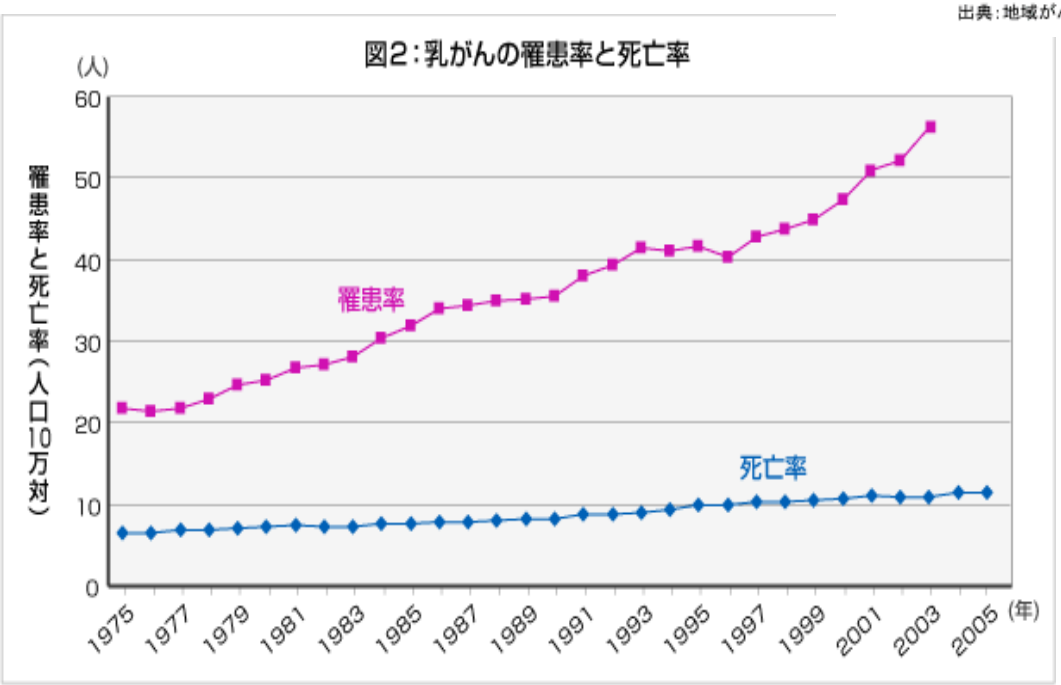
・血圧135/80以上の高血圧

乳がん

50歳代でピーク→



出典：地域がん登録全国推計によるがん罹患データ（1975～2003年）、国立がんセンターがん対策情報センター



出典：地域がん登録全国推計によるがん罹患データ（1975～2003年）、国立がんセンターがん対策情報センター
人口動態統計（1975～2005年）、厚生労働省

←罹患率の上昇

乳がん検診

United States Preventive Service Task Force

Recommendations

＜マンモグラフィー＞

- 50－74歳女性に2年に1回推奨
- 40-49歳のスクリーニングは個々に相談
- 75歳以上のスクリーニングは推奨されない

＜その他＞

MRIや触診はスクリーニングとしては推奨されない。
濃度が高い場合はエコーが有用だが擬陽性増える。
自己健診は推奨されない。

USPSTF Screening for Breast Cancer 2009 Nov

頚がん検診

American College of Obstetricians and Gynecologists

Recommendation

子宮頚部細胞診

- 21歳から開始
- 21歳～29歳は2年おき
- 30歳以上または連続で3回以上陰性で、頚がんリスクの増加もない場合
- 細胞診の異常の既往、免疫低下の場合はより頻度を多くする

＜定期検査終了の目安＞

- CIN（高度異形成）の既往がなく良性疾患による子宮摘出後
- 65-70歳で3回以上細胞診陰性で10年間異常がなかったもの。

Obstet Gynecol. 2009 Dec;114(6):**1409-20.Cervical cytology screening**

N Engl J Med. 2009 Dec 24;361(26):2503-5. Epub 2009 Nov 25**Cervical-cancer screening--new guidelines and the balance between benefits and harms**

大腸癌

United States Preventive Services Task Force

- 50-70歳
  - ・毎年便潜血
  - ・5年毎に直腸鏡
  - ・10年毎に大腸鏡
- 76-85歳は定期検査は推奨されない

Ann Intern Med 2008 Nov 4;149(9):627

クラミジア

United States Preventive Services Task Force

- 25歳未満のsexually activeな非妊婦
  （Grade　A）
- 25歳未満の妊婦、高齢妊婦。
  （Grade　B）

肺がん検診

有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン　H18年度厚生労働省がん研究助成金「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究班

非高危険群に対する胸部X線検査、および高危険群に対する胸部X線検査と喀痰細胞診併用法（推奨グレードB）

低線量の胸部CT　（推奨グレードI）

Canadian Task Force on Preventive Health Care 2003 Aug

無症状の胸部Xpも胸部CTも痰の細胞診も死亡率を下げるとはいえず推奨はされていない。

胃がん検診

有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン　H16年度厚生労働省がん研究助成金　「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究班」

検診に関しては胃X線透視を推奨

内視鏡は、未だ死亡率減少効果の有無を判断する証拠が不十分

Health Check　いろいろあるけれど

- 男性 or 女性
- 年齢
- 既往歴
- 家族歴
- ライフスタイル（食事・運動・酒・たばこ）
- 人生観
- 経済状況
- 不安度

などなど含めて提案していきましょう