



健康の教科書

人間ドックをさらに意味のあるものに、
東京人間ドッククリニックの願いです。



健康の秘訣	01	糖質の摂り過ぎは肥満のもとになります	07
生活習慣が病気を作ってしまいます	02	減量できる!健康になる!食事改善10カ条	08
2015年のがん罹患数、死亡数予測	03	ヘリコバクター・ピロリ菌の検査と 除菌治療を受けましょう	09
日本人は一生に2人に1人ががんになっています	04	人間ドックの結果をどう判断するといいいのでしょうか?	10
がん罹患率は年齢でどのように推移するのでしょうか	05		

健康の秘訣

01

メタボもがんも最初は症状がありません。
特定健診は毎年、2年に一度はがん検診を受けましょう。

03

50歳を超えて喫煙していたら肺がん診断のため、胸部CT、喉頭がん・食道がんの胃カメラ診断を受けましょう。胸部レントゲン、バリウム検査では早期診断は困難です。

05

女性は20～30歳代に子宮頸がん、40～50歳代で乳がんが発症しやすいので、がん検診を2年に一度は受ける必要があります。

07

女性は女性ホルモンがメタボリック・シンドロームの発症を抑制します。閉経後に急激に発症頻度が高まります。肥満傾向や食事の摂取が不規則な方は気をつけましょう。

09

メタボリック・シンドローム(高血圧、脂質異常症、糖尿病)を診断、あるいは疑われたら、運動・食事療法を開始し、必要に応じて内服治療を受けましょう。放置してはいけません。

11

運動は確実に健康に寄与します。無理ない程度に持続しましょう。

13

ヘリコバクター・ピロリ菌は保険で除菌できます。胃カメラで慢性胃炎を確認し、菌の有無を検査しましょう。胃がん予防に大きく貢献します。

02

喫煙と肥満のいずれかまたは両方がある方は特に総合的な検診が必要です。

04

同じ体格でも病気は人それぞれです。今まで大丈夫だったとか痩せているからというのは安心材料ではありません。

06

増えてきている大腸がんについては、検便で潜血があったら必ず大腸カメラを受けていただき、ポリープが見つければ検査あるいは切除することが重要です。大腸ポリープは大半ががんになるためです。

08

男性は20～30歳代ですでにメタボリック・シンドロームを発症することが多い傾向です。急激あるいは持続的に体重増加が見られたら要注意。

10

年間7万人の肺がん死を減らすためには、禁煙しかありません。

12

適度な飲酒は善玉コレステロールを上昇させますが、1日にビール350ml、ワイン1～2杯、日本酒2合以内、焼酎2杯までとし、休肝日も作りましょう。

健康状態は生活の質(QOL)、運動能力、就労能力、精神状態、活動性を左右します。
健康は何物にも代え難い宝です。

01

梗塞で3割

がんで3割

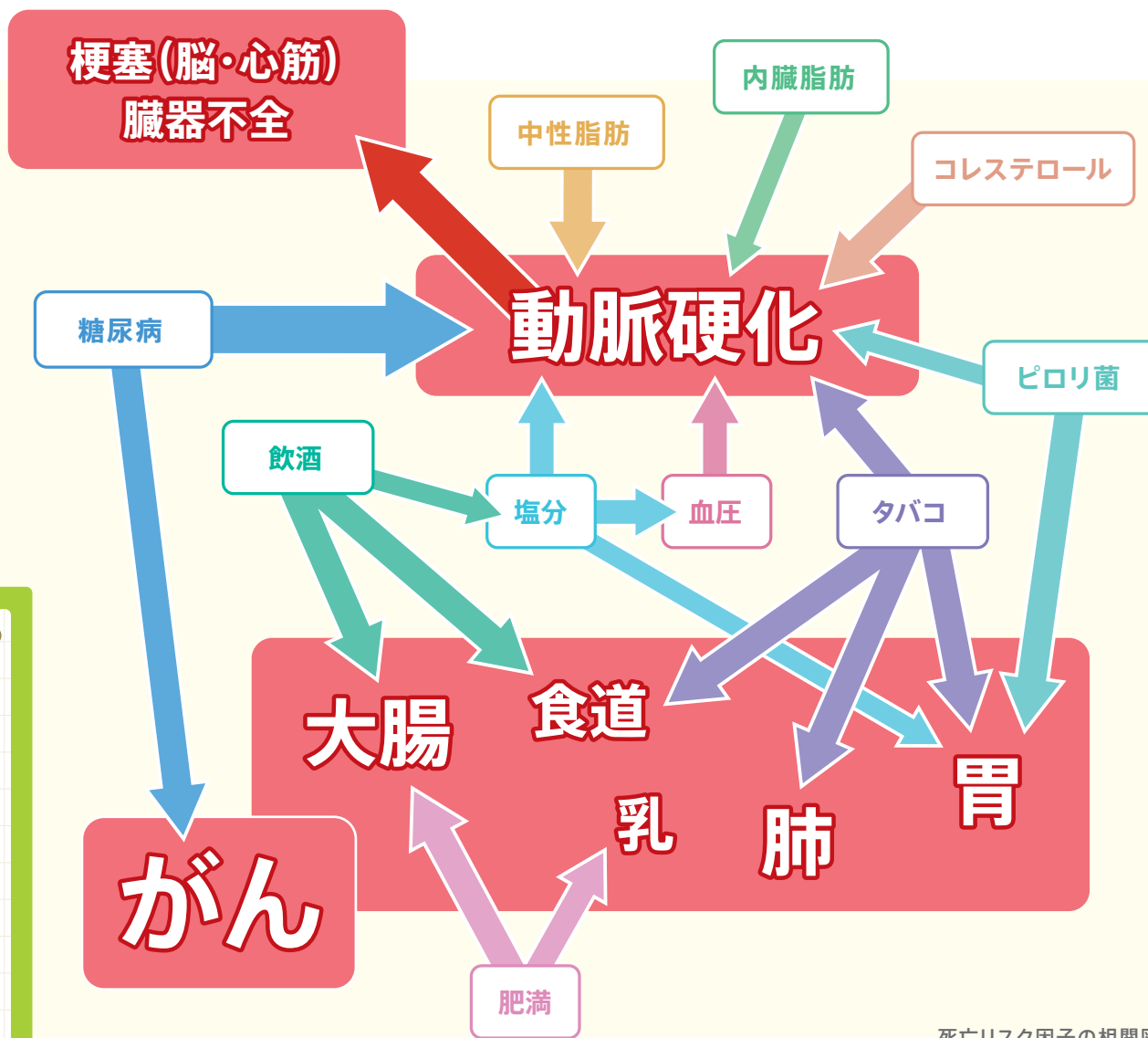
肺炎で1割

生活習慣が病気を作ってしまいます。

がんと動脈硬化は、原因があつての“結果”です。

人間ドック検診結果における望ましい値

- トリグリセリド値 150 以下
- HDLコレステロール 40 以上
- 収縮期血圧 130 以下
- 拡張期血圧 85 以下
- 空腹時血糖 110 以下
- 腹囲(男性/女性) 85cm/90cm 以下
- CTでの内臓脂肪面積 100cm² 以下



死亡リスク因子の相関図

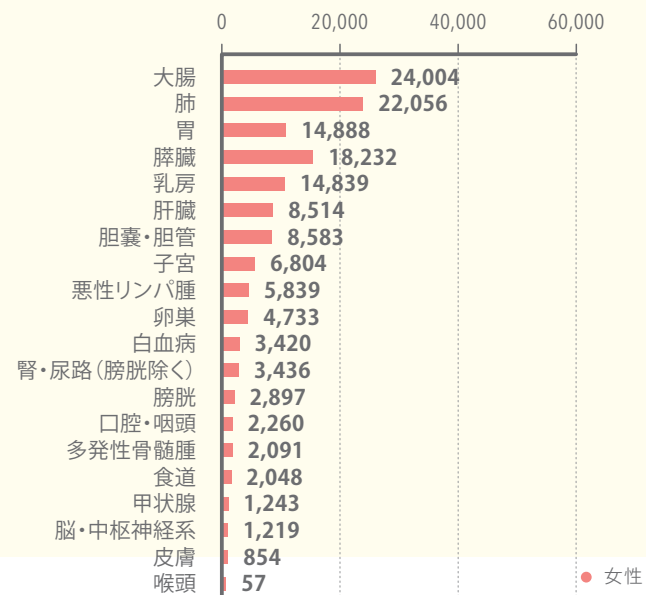
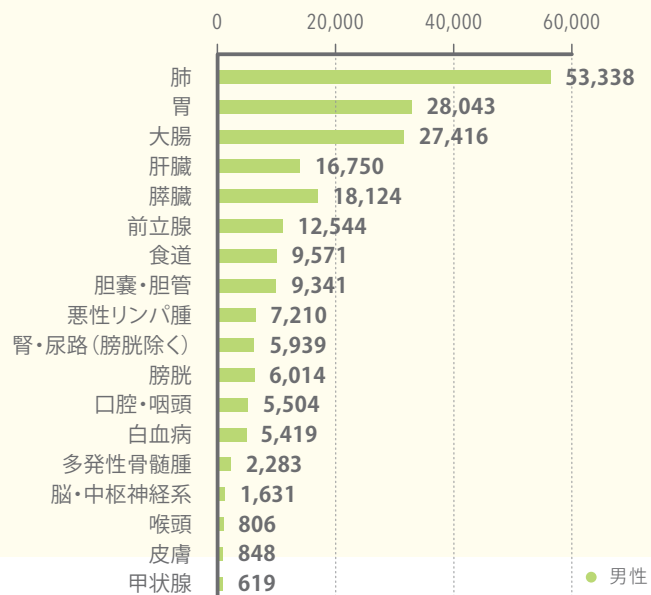
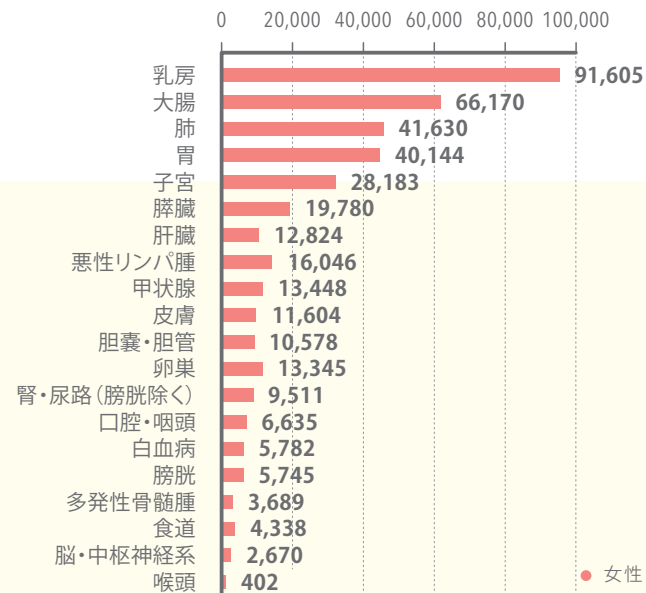
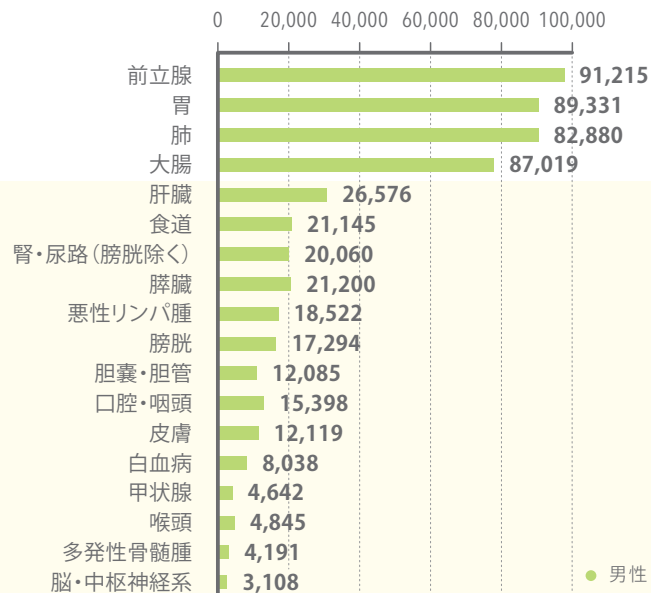
02

がん罹患数

2019年の がん罹患数、 死亡数予測。

罹患数98万例、死亡数37万人。
2014年予測から罹患約10万例、
死亡約4千人増加。

がん死亡数



03

日本人は一生に
2人に1人が
がんになっ
ています。

男性：約4人に1人、
女性：約6人に1人が
がんで死亡しています。

男性は肺がん、
女性は大腸、肺、
胃がんに注意！

がん発症の確率 (2005年罹患・死亡データに基づく)

部位	性別	何人に1人が がんになっているのか
胃	男性	9
	女性	18
大腸	男性	12
	女性	15
肺・気管	男性	12
	女性	26
乳房(女性)	女性	11
子宮体がん	女性	111
子宮頸部	女性	94
全がん	男性	2
	女性	2

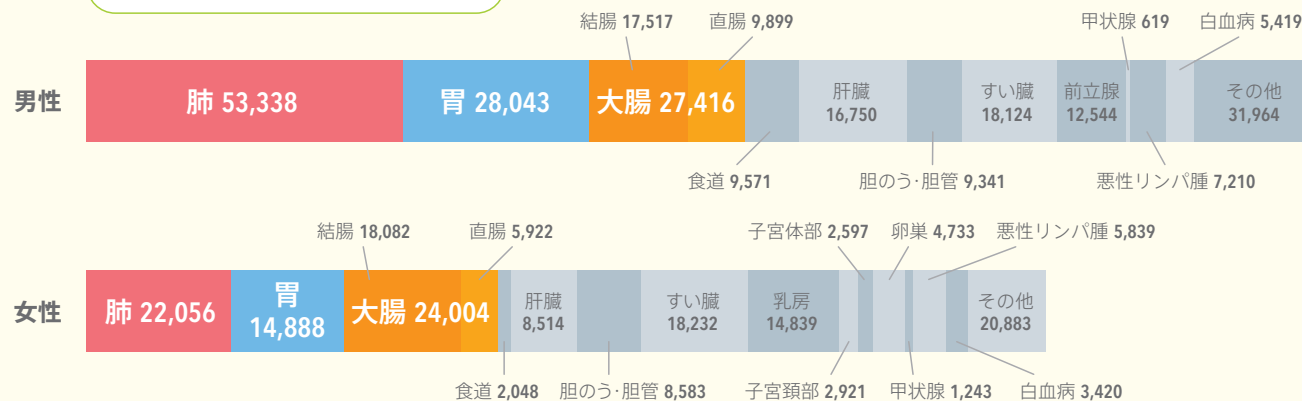
2019年の死亡数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

2017年の罹患数が多い部位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮
総数	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

部位別 がんによる死亡数



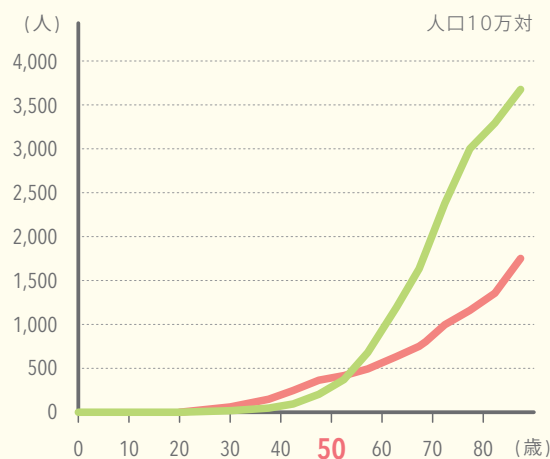
04

がん罹患率は 年齢でどのように 推移するのでしょうか。

各がんの年齢別の推移を知っておくと、
どの年齢の時にどんながんに
注意すべきか判断出来ます。

50歳を越えるとがん発症が増える

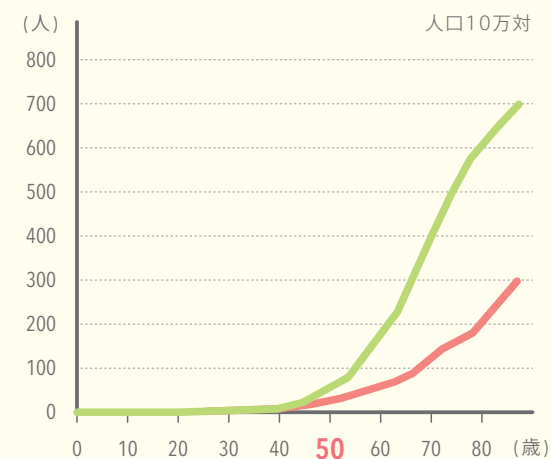
全がん



● 2006 (男性) ● 2006 (女性)

胃カメラで診断

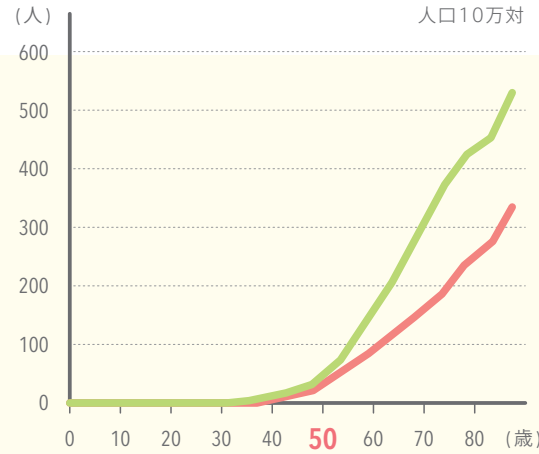
胃がん



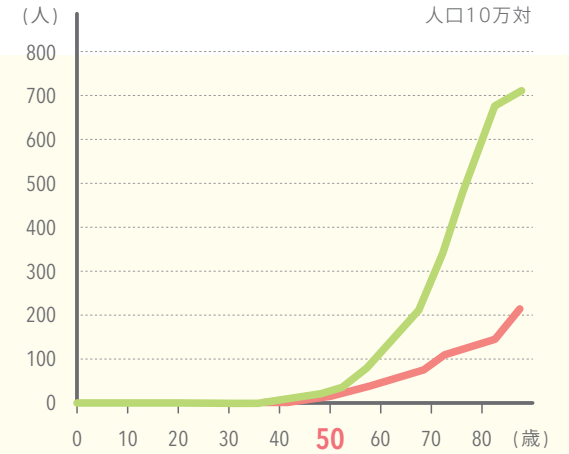
特に喫煙者は胸部CTを受けましょう

検便
↓
大腸カメラ

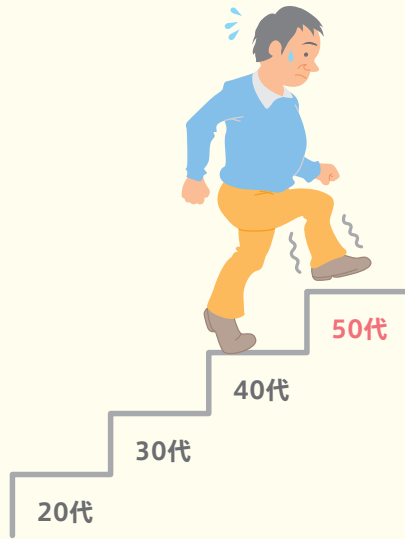
大腸がん(結腸+直腸)



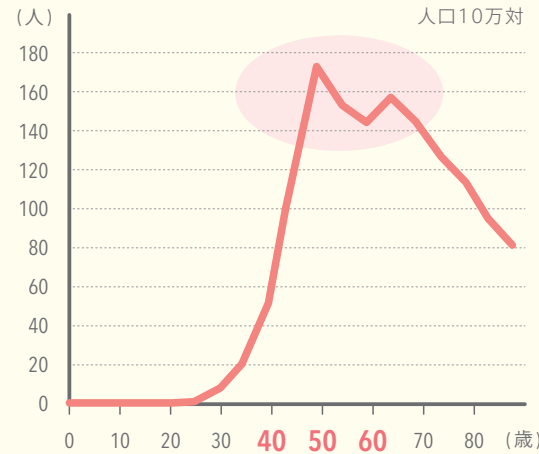
肺がん



マンモグラフィー
および
超音波検査
隔年で

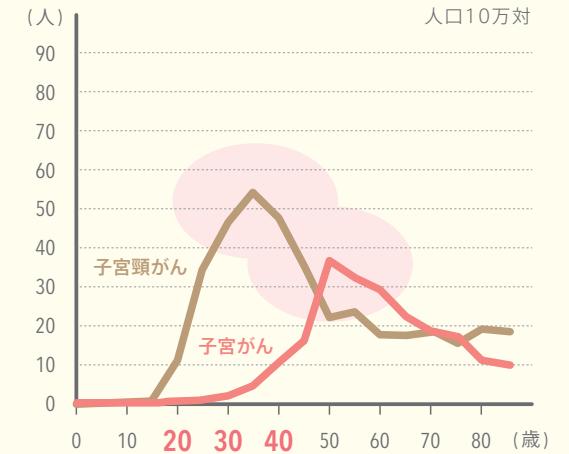


乳がん(女性)



二年に一度は婦人科検診

子宮がん・子宮頸がん(女性)



- 2007(女性)
- 2007(女性/子宮頸)

05

糖質を摂り過ぎるとなぜ太るの？

「糖質」とは？

糖質とは砂糖をはじめとした“甘いもの”だけでなく、ごはん、いもに含まれるデンプンも糖質の仲間です。糖質は、1g当たり4kcalのエネルギーを生み出す大事なエネルギー源。分解や吸収が早く、タンパク質や脂質と比べて、体が活用しやすいのが特徴です。糖質には「単糖類」「少糖類」「多糖類」とありますが、最終的には分子の小さなブドウ糖に分解され、血液を介して各細胞に届けられます。

糖質 + 食物繊維 = 炭水化物



摂り過ぎるといけないのは、なぜ？

消費されずに残ったブドウ糖は、肝臓でグリコーゲンに変わり、必要に応じて使われます。それでも余ってしまうと、中性脂肪が合成され、肝臓に蓄積されます。

中性脂肪は肥満、脂肪肝を引き起こし、動脈硬化を進行させるなど、多くの生活習慣病の原因物質の1つです。糖質の摂り過ぎが体に脂肪をつけ、病気を引き寄せるのです。



糖質の
摂り過ぎは
肥満のもとに
なります。

糖質を豊富に含む 主な食べ物類

主食

ごはん・パン・麺など

調味料

砂糖・みりんなど

根菜

いも・レンコンなど

お菓子

アイス・ケーキなど

果物

バナナ・ぶどうなど

ソフトドリンク

ジュースなど

06

減量できる！ 健康になる！ 食事改善10カ条。

朝食 3割
昼食 3割
夕食 4割

持続的に
少しずつ減らして
いきましょう。

01 炭水化物(米、小麦、砂糖)の摂取を減らす！
ご飯、うどん、ラーメン、つけ麺、パスタ、パン、ピザ、清涼飲料水、菓子、果物など

Why? 血糖値(血液中のブドウ糖の量)が一気に上がりやすくなります。

02 魚、肉、大豆、野菜、海藻を多めに摂る！

Why? タンパク質は体を健康に保つために重要な栄養素です。野菜や海藻にも、健康維持に必要な不可欠な栄養素が多分に含まれます。また野菜や海藻はエネルギー量が少ないので、少々の食べ過ぎも問題ありません。

03 朝食をしっかり摂り、夕食を少なく！

Why? 午前中が一番カロリーを消費します。昼食・夕食は消費せず蓄積しやすいので体重増加につながります。

04 運動後の食事は避ける！

Why? 運動後は食欲が増しているため、食べ過ぎてしまいがち。なので、運動は食欲を満たし胃腸が落ち着いた頃に行いましょう。

05 間食を控える！

Why? 間食の多くが甘いものや果物なので、炭水化物の過剰摂取になりやすいのです。食間は空腹になることが一般的には望ましいです。

06 ビール、日本酒、チューハイは少なく焼酎、ウィスキー、ワインはOK!

Why? ビール、日本酒、チューハイは、炭水化物の含有量も多いため、血糖値をいっきに上げてしまいます。

07 寝る前の2時間は食べない!

Why? 夕食時の摂取カロリーが消費されず蓄積してしまいます。

08 ゆっくり食べて、腹8分目!

Why? 早食いは過食につながります。

09 体重を毎日測定する!

Why? 体重を毎日チェックして意識し食事量を調節します。

10 1日3食欠かさず食べる!

Why? 空腹時間が長くないようにしましょう。空腹の後の食事は、血糖値をより上昇させてしまいます。

07

ヘリコバクター・ピロリ菌の検査と除菌治療を受けましょう。

胃がん発症予防に効果を発揮します

除菌治療と

- 30代まで ▶ ほぼ100%
- 40代 ▶ 95%
- 70代 ▶ 70%

胃がん発症を
予防します!

[平成25年2月に保険でのピロリ菌除菌の適応が拡大されました。]

慢性胃炎を内視鏡検査(胃カメラ)で確認し、かつ何らかの検査でピロリ菌の感染があった場合は保険で除菌治療を受けることが可能になりました。

一生の間に男性の9名に1人、女性の17名に1人が胃がんになる事が分かっています。

小学生のうちにピロリ菌の有無を検査して除菌し、胃がんを根絶するという試みも検討されています。

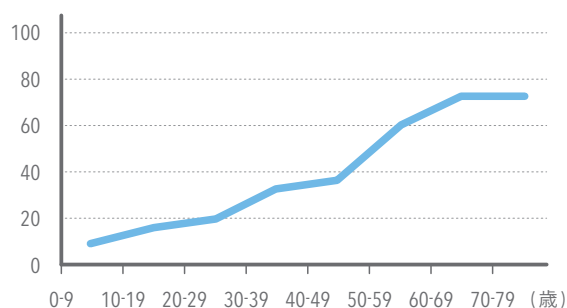
多くの方は5歳までの子どもの頃に井戸水や便、感染者からピロリ菌に感染します。

ピロリ菌感染者は胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎になりやすく、胃がんの発症は約5倍になると考えられています。

[これまで、以下のような研究結果が報告されています。]

- 30代までに除菌をすると、ほぼ100%、40代で除菌すると95%以上が胃がんになりません。
- 約1万5千人でピロリ菌感染の有無を調べ、10年間追跡した結果、感染していた人の3%が胃がんになり、感染していなかった人では1人もいませんでした。
- 除菌をすれば全体で胃がんの発生が3分の1になります。
- 日本人のピロリ菌感染者はおよそ全国で6000万人と推定されています。
- 喫煙者は5.8倍、喫煙しない感染者は6.9倍胃がんを発症し、**ピロリ菌+たばこの場合は胃がんリスクは11倍にもなります。**

感染率(%) 日本人の各年齢層によるピロリ菌感染率



● 1998-2000年 (伊藤慎芳「ピロリ菌」祥伝社 2006より)

CHECK!

人間ドックで慢性胃炎を診断された場合は、ピロリ菌検査を是非お受け下さいませようお勧めいたします。保険診療で行うと**1,500円**ほどの負担です。

除菌は朝晩2回、
7日間の内服治療です。

喫煙していると胃がん発症予防効果は半分になります。

人間ドックの結果を どう判断するといいいのでしょうか？

動脈硬化、メタボリック・シンドロームに関連する項目

メタボリック・シンドロームの診断基準は腹囲と血圧、脂質、糖尿病の異常の組み合わせによります。ここで重要なのはメタボリック・シンドロームに該当しなくても個々の疾患について対応する必要があることです。

高血圧症／高血圧症(疑い)

自宅で起床15分後に血圧測定をしていただき、上が135、下が85を上回るようでしたら近医にご相談ください。持続的に高い場合は治療を開始しましょう。

高コレステロール血症

HDLが40以下の場合には問題になります。LDL/HDLの比が2を越えて、なおかつLDLが170を越える場合は治療が必要になることがあります。

高中性脂肪血症

継続的に250を越えると治療が必要になります。

高尿酸血症

7以上が異常ですが8.5が治療開始の目安です。

糖尿病

空腹時血糖126以上または、ヘモグロビンA1c6.5以上の場合は糖尿病についての詳しい検査を受ける必要があります。

がんに関連する項目

超音波検査、CT検査、胃カメラでがんが疑われた場合は直ちに医療機関をご紹介します。以下はそれぞれの注意点です。

胃がんについて

ヘリコバクター・ピロリは胃がん発症の最大の原因です。陽性で慢性胃炎がある場合は必ず除菌治療をお受け下さい。

大腸がんについて

便潜血陽性が陽性の場合には大腸ポリープ、大腸がんの可能性があります。必ず近日中に大腸カメラをお受けください。

乳がんについて

乳線維線種、乳腺症等の良性腫瘍は問題ありませんが、悪性が疑われたときはマンモグラフィー等の精査を受けに乳腺外来を受診下さい。

がん全般について

腫瘍マーカーは浅く広くがんを診断します。数値によって3ヵ月後に再度検査、あるいはすぐに精査をお受けいただきます。

人間ドック検診結果における望ましい値

- トリグリセリド値 150 以下
- HDLコレステロール 40 以上
- 収縮期血圧 130 以下
- 拡張期血圧 85 以下
- 空腹時血糖 110 以下
- 腹囲(男性/女性) 85cm/90cm 以下
- CTでの内臓脂肪面積 100cm² 以下



東京人間ドッククリニック

〒116-0012 東京都荒川区東尾久1-30-8 TEL:03-5855-0590(代) FAX:03-5855-0586
E-mail:info@e-dock.jp <http://www.e-dock.jp/>

