

## 自分の身体のことを知る「けんしん」の大切さ

皆さんは定期的に健康診断を受けていますか。

当社でも毎年1回は健康診断や、人間ドックを受診していますが、ある程度の年齢になってくると受診するたび、いろいろな数値に「やっぱり…」、「前回より良くなった！」等と一喜一憂することも多くなってきます。



私は前回の人間ドックで要再検査となり、精密検査の結果乳がんが発覚しました。

はじめはエッ！と思いましたが、超が付くほどの早期発見レベルでまったく自覚症状もなかったので、ショックというより「よくぞ見つけてくれました！」と、とてもラッキーだったと思っています。

一生のうち2人に1人ががんになると言われている時代です。現在はセカンドオピニオンを受けながら自分が対処方法を決めていける時代です。すぐに手術だけでなく治療方法も多様化が進み、発見が早ければそれだけ身体的にも心理的にもそして経済的な負担も少なくて済みます。

今回私は手術を選択し、1週間の入院と1週間の自宅療養で通常の生活に戻っています。

会社からもしっかり静養するようにとのメッセージもあり、2週間の休みの間も他部署のメンバーがフォローに入ってくれ、心おきなく治療に専念させてもらえました。そしてその後も放射線や抗がん剤治療も必要なく、5年間ではありますが毎日1錠の薬を飲むだけで経過観察を行うことになりました。

「けんしん」には「健診」と「検診」の2種類があります。

「健診」は健康かどうか、病気の危険因子があるかどうかを確かめることで健康診断がこれにあたります。

日本における近代的な健康診断の仕組みは、結核の撲滅という目的の為にスタートしたそうです。

現在会社員は、企業が労働安全衛生法で年1回健康診断を必ず実施することが義務付けられているので、定期的に受けることになっています。



個人事業主は義務ではなく任意となりますが、従業員を1人でも雇用すれば、その従業員に健康診断を受診させる義務があります。受診の対象者は正社員の週通常労働時間の4分の3以上働くパートやアルバイトも該当します。

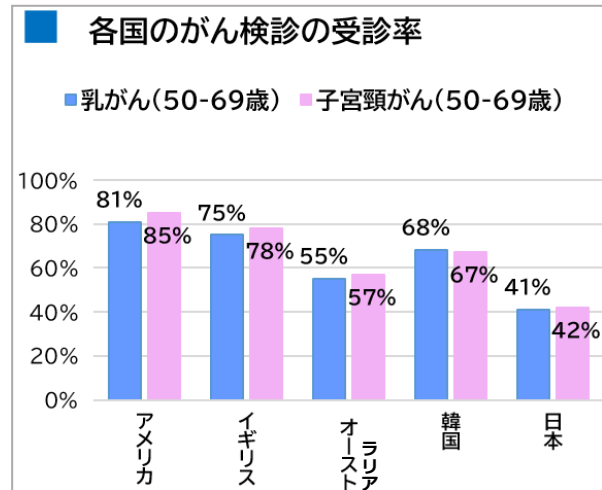
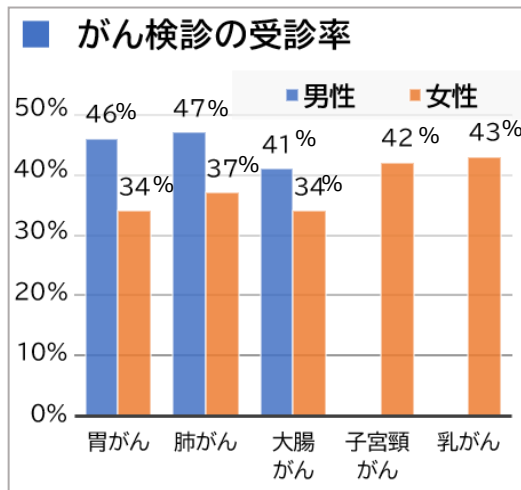
そして「検診」はある特定の病気にかかっているかどうかを調べるために診察、検査を行うことで、がん検診がこれに当たります。

日本ではがん死亡率の減少を目的とした公的な予防対策として、下記の検診を推奨しています。

検診名	対象	検診間隔	検診方法
胃がん	50才以上	2年に1回	問診、胃X線検査または胃内視鏡検査
大腸がん	40才以上	毎年	問診、便潜血検査
肺がん	40才以上	毎年	問診、胸部X線検査、必要に応じて喀痰細胞診
乳がん	40才以上	2年に1回	問診、マンモグラフィー検査
子宮頸がん	20才以上	2年に1回	問診、視診、細胞診、内診

これらの検診は市区町村が主体となっています。各自治体で費用の補助や無料で行っていることもありますので、ホームページや広報で確認してみましょう。

日本と諸外国（乳がんと子宮頸がんのみ）の受診率は次の通りで（表参考）、諸外国に比べるとまだまだ低いことがわかります。



厚生労働省 国民生活基礎調査より

病のリスクは年を重ねるほど高くなってきますが、若い方も油断はできません。

私の娘が20代の頃に生理痛が少しくつく、私が子宮筋腫だったこともあり婦人科の受診を勧めました。たまたま市から届いていた子宮頸がん検診の通知もあったのでついでに受けてきました。子宮筋腫はありませんでしたが、子宮頸がん検診に引っかかり精密検査で一歩手前の黒に近いグレーの結果が出ました。2泊3日で入院手術をしましたが、今までは市から通知が届いてもそのうち行ってみようかなと思っているうちに期限切れになっていました。そのままにしていればがんになっていた可能性はとて大きかったと思うので、早く気が付けて良かったねと話しています。

AYA (Adolescent and Young Adult 思春期や若年成人) 世代という言葉があります。芸能人や、アスリートの方の報道で耳にしたこともあるかと思いますが、15～39歳くらいの年齢層のがん医療において用いられています。罹患率は非常に低いですが、この世代は成長発達段階なので、治療に伴う発達への身体的影響や、学業、就職、恋愛、結婚、出産等の社会的な影響等様々な課題を抱えています。

近年は専門的にサポートする体制も整ってきているようですが、ライフイベントが集中する時期なので乗り越えないといけない壁がたくさん出てきます。若い世代の方も若いからと過信せずに、できるだけ自治体の検診を受けることをお勧めします。

また今回の入院手術で「がん保険」のありがたさを実感しました。

昔お付き合いで加入した保険で、加入時はどうせ使うこともないだろうとタカをくくっていましたが、いざ対象になった時にはとてもありがたく助かりました。

使わないに越したことはありませんが、いざという時には大変助かります。

昔のがん保険は死亡時のみ対象という内容もあるようです。TVコマーシャルでも宣伝しているように、今は生きるためのがん保険が重要ですので一度加入されている保険の内容確認をしてみたいでしょうか。がん以外にも心臓や、糖尿病等いろいろなリスクの高い方もいます。病気が怖いのではなく、それに気付くのが遅くなるのが怖いのです。自分の身体のリスクについては、つつい目をそらしてしまいがちですが、自分は大丈夫（と思いたい）という過信は禁物です。神経質になることはありませんが、定期的に「けんしん」をうけ自分の身体と素直に向き合っていきましょう。

本来は日ごろの生活習慣（食事、運動、喫煙、飲酒等）に気を付けて、病を見つける「けんしん」ではなく、健康であることの確認のための「けんしん」にしたいものです。

建物も身体も何十年か使っていると不具合も出てきます。時々点検をしてメンテナンスしながら、上手に気持ちよく使い続けていましょう。