

一体の症状チェック

症 状	疑われる病気 ^{注)}
1 顔がむくんでいたり、顔色がいつもと違う	顔がむくんでいる場合は腎臓病や心臓病などが疑われ、顔色が青いときは貧血の可能性はある
2 目の様子がいつもと違う	目がかすんでいる場合は糖尿病性網膜症、白目が黄色くなっていたら肝臓病からくる黄疸の症状を疑う
3 喉がむやみに渇く	塩辛いものを食べたなどの心当たりがないのに、ひどく喉が渇く場合は糖尿病や肝硬変が考えられる
4 舌が荒れていたり、痛みがある	原因がないのに舌が荒れている場合は、胃腸の病気が考えられる。また、義歯が絶えず接しているところが痛んだり、潰瘍ができている場合は舌がんの可能性はある
5 つめの色が悪かったり、つめの形が変わった	つめ全体が白く濁ったようになる場合は、肝臓がかなり悪くなっていると考えられる。また、つめの真ん中がへこんで先が反り返っている場合は、鉄欠乏性貧血や甲状腺の病気が考えられる
6 わきの下やもの付け根、首などのリンパ節が腫れている	腫れて痛む場合は、そのリンパ節が属する器官、臓器に炎症が起こっている可能性がある。ただし、がんの場合には腫れるだけで痛みや熱が伴わないので注意が必要
7 時々、腹痛がある	さまざまな種類があるので、まず食後に限ってか、慢性的か、突然激しい痛みなのか、みぞおち周辺の痛みかを確認する
8 長時間、微熱が続いている	微熱が続く場合には、結核やバセドウ病が疑われる。蓄膿症・扁桃炎・歯周病・貧血・リウマチ、がんなどでも微熱が持続することがある
9 安静にしても動悸がする	循環器系疾患の可能性が高い
10 時々、めまいがする	まだ未解明の部分もあるが、今のところ内耳・脳・精神的な原因によるものの3つが考えられる

注) 疑われる病気はあくまで目安であり、心配な場合は病院での検査が必要である。

2] 体のチェック

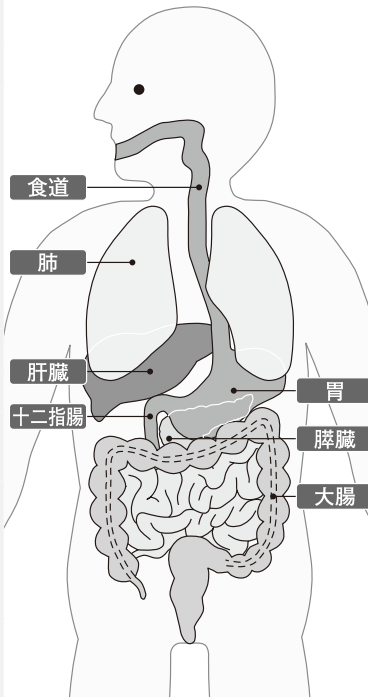
(1) 体重・体脂肪

健康管理の第一歩は、日ごろから体重をチェックして、ベストな状態を維持していくことである。特に、肥満は高血圧や脂質異常症、糖尿病など、生活習慣病の温床となる。そのため、身長に比べて体重や体脂肪が多すぎないかなどを常にチェックしていく必要がある。また、肥満を防ぐには生活習慣全体の見直しが必要であり、食事と運動の両面からエネルギーの収支のバランスを図ることが必要不可欠である。

2] 部位別検査項目と基準値

(1) 体の部位別検査

― 体の部位別検査例 ―

眼	視力検査 眼底・眼圧検査		腹部超音波検査 肝炎ウイルス検査 AST(GOT)、 ALT(GPT)、 γ-GT(γ-GTP)、ALP、 LD(LDH)、ZTT、 総タンパク、アルブミン 総ビリルビン、A/G比 コリンエステラーゼ、 ウロビリノーゲン	
耳	聴力検査		膵臓	腹部超音波検査 空腹時血糖、HbA1c アミラーゼ、尿糖
血液	赤血球数、ヘモグロビン ヘマトクリット 白血球数、血小板数 血液像 総コレステロール HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪		腎臓	腹部超音波検査 尿タンパク、尿潜血 尿沈渣、尿酸、尿比重 クレアチニン、尿素窒素
			大腸	便潜血反応検査
			前立腺	PSA
			乳房	乳房診 乳房超音波検査 マンモグラフィー
血管	血圧		子宮 卵巣	内診 子宮頸部細胞診
食道	上部消化管X線検査			
胃	上部消化管X線検査 ペプシノゲン			
十二指腸	上部消化管X線検査			
肺	胸部X線検査 肺機能検査 診察			
心臓	胸部X線検査 心電図 診察			

(2) 血液検査でこんなことまで分かる

健康診断を受けると、数十種類の数値データがもらえる。少量の血液を採取し、それを調べるだけで、臓器の異常からさまざまな疾病の疑いの有無まで知ることができる。

●血液で貧血からがん、感染症、アレルギー、動脈硬化までチェック

人間の体の隅々を駆け巡っている血液。肉眼では、ただ赤い液体に見えるだけだが、科学の進歩により、そこから膨大な情報を読み取ることが可能である。健診などでもらう血液検査のデータは、基本中の基本項目といえる。現在、一般的な病院で検査可能な項目は2,000余りで、必要に応じてさまざまな検査が行われている。例えば、腫瘍マーカーは、がんの有無やがん細胞が体のどこに存在しているのかを反映していることがあり、すでに多くのがんの発見・治療に利用され成果を上げている。また、アレルギーについても、アトピーやスギ花粉ばかりでなく、

第 5 章

▶ 私たちを取り巻く医療制度 ◀

1 病気に備える

行政が国民に提供するサービスには保健・医療・福祉があり、これらは密接に関連している。実際にサービスを受ける人は、年齢、疾患、障害の程度により保健サービス、医療サービス、福祉サービスを組み合わせて受けることになる。

健やかな高齢期を迎えるためには、平素から自分自身による健康管理が大切である。保健所や病院、あるいは行政機関などの健康づくりに役立つさまざまなサービスを大いに活用するとよい。

1] 予防医療の実施

予防医療とは、病気にかからないよう予防する医療のことであり、病気になってから治療をするのではなく、病気にならないように対策を行うことである。予防医療には、大きく3つの段階がある。健康な時期に病気の予防を意識する「一次予防」、検診により病気を早期発見して適切な治療を受け重症化を防ぐ「二次予防」、既に発症した病気の再発を防ぐ「三次予防」である。日本では高齢者の割合が増えていく中で、健康寿命をいかに伸ばすかが重要になる。従来の医療では、二次予防と三次予防が中心であったが、健康寿命を伸ばすためには一次予防が最も大切であり、「健康日本21」でも重要視されている。一次予防とは、栄養管理、運動、休養を正しく理解し、生活習慣を改善することである。そのほか、予防接種による特定の病気の予防（疾病予防）や、事故を防ぐことによる傷害の防止（特殊予防）も一次予防のひとつである。

2] 保健所・市町村保健センターを利用しよう

保健所は、疾病の予防、健康増進、環境衛生など公衆衛生活動の中心的機関として、地域住民の生活と健康に極めて重要な役割を持っている。1994年に制定された地域保健法において保健所に関する規定が整備され、都道府県が設置する保健所を「地域保健の広域的・専門的・技術的拠点」として位置付けた。