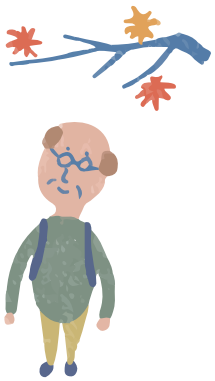


人間ドックをお受けになる方へ

人間ドックガイドブック

人間ドックを上手に活用するための解説書

Kameda Medical Center

亀田クリニック健康管理センター

亀田クリニック健康管理センターは、皆さまの健康維持の一助となりますよう、病気の発見、予防を行うために人間ドックを行っています。
この解説書は、私どもの提供する人間ドックを理解していただき、最大限に活用していただくために作成いたしました。
内容につきましては、
①人間ドックの目的
②基本コースの内容および各オプション検査の説明
③検査計画について
以上を記載いたしました。検査計画とは、どのオプション検査を選び、どの位の間隔で受けるのが良いのかという計画の目安であり、効果的な人間ドック受診の重要なポイントとなります。この解説書は効果的なオプションの選択の仕方を紹介しており、今回既にドックのご予約がお済みの方も、長い目で見て今後の検査計画を立てることが重要ですので、是非参考にしてください。加えて、受診の際に是非知っていただきたい事項として、“人間ドックの有効性や限界、デメリット”についても記載いたしました。また、Q&Aコーナーでは人間ドックに関する様々な疑問についてお答えしています。
正しい知識をもち、効果的に受診していただければ幸いです。

人間ドックを効果的に受ける4つのコツ！

1. 長い年月を考えて、検査のプランを立てる
2. 受けっぱなしにならないように注意する
   - 精密検査や治療をきちんと受ける
   - 普段の生活習慣に注意する
3. それぞれの検査の特性を理解する
4. 検査の限界やデメリットを理解する

目　次

1 人間ドックの目的 …… 3

2 人間ドックの検査内容について …… 4

3 人間ドック基本コースの各項目解説 …… 5〜6

4 オプション検査の解説 …… 7〜17

5 検査計画の立て方（オプション検査の選び方） … 19〜20

6 人間ドックの有効性と限界について …… 21〜22

7 Q&A …… 23〜25

Q1 ここに記載されたオプション検査の検査開始年齢や検査間隔で受ければ絶対大丈夫でしょうか。もっと早い年齢、もっと頻回に検査を受けたいのですが？

Q2 人間ドックで発見できないがんはあるのでしょうか？

Q3 高齢者です。人間ドックを受けてもよいでしょうか？

Q4 症状があるのですが、人間ドックの検査まで待ってもよいでしょうか？

Q5 私は高血圧ですが、何も症状はありません。高血圧などの生活習慣病は本当に悪いのですか？

Q6 たばこは本当に体に悪いのでしょうか？ 私は喫煙していますが、健診で異常値もありません。

Q7 婦人科のオプションをどのように組み合わせればよいでしょうか？

Q8 基準となる値を超えていたら、すべて精密検査が必要でしょうか？

Q9 大腸のがん検診はどのように受ければよいでしょうか？

付記:8 検査ができない、もしくは検査中止となりえる場合について… 26

1 人間ドックの目的

人間ドックを受ける目的は、健康を維持するためです。人間ドックには３つの大きな役割があります。「早期にがんを発見する」、「生活習慣病を発見する」、「ご自身が健康であることを確認する」の３つです。なぜこれらが重要であるかを解説したいと思います。

1.早期にがんを発見する

がんは早期発見により治癒が可能なものが多く、がんによる死亡を回避できます。
早期に発見されたがんの方が治療も軽いもので済みます。例えば胃がんや大腸がんは定期的に内視鏡検査を受けていれば、早期発見につながり、これらのがんで命を落とす事は少ないでしょう。

がんを効率よく発見するためのアドバイス

なりやすいがん、死亡として多く、検診が有効と考えられるがんは性別や年齢によって決まっており、特に、肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・前立腺がん・子宮頸がん・子宮体がんは検診の効果が期待されます。これらのがんの早期発見を目標にして、検査計画を長い年月を考慮し、組み立てる事が重要です。どのオプション検査をどのような間隔で受けるかが大事になりますので、検査計画の立て方やオプション検査の解説をご参照ください。
また、検査計画は、個人のがん危険度（がんのかかりやすさ）、検査の特性（利点、弱点、不利益）、個人の希望などを考慮すると最良のものとなりますので、ドック受診の際には結果説明をお受けになり、今後のあなたの検査計画を医師に相談しましょう。

2.生活習慣病を発見する

生活習慣病には高血圧、糖尿病、高LDLコレステロール血症、低HDLコレステロール血症、高中性脂肪血症などといったものがあります。これらを放置すると将来、動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、失明を起こしたり、透析が必要になるといった結果につながる場合があります。心筋梗塞や脳卒中は早死にや寝たきりとなる場合がある重い病気です。また、認知症も発症しやすくなります。人間ドックで生活習慣病を発見し、これを改善することにより、将来における重篤な病気の予防につなげます。

生活習慣病に関するアドバイス

生活習慣病の多くは、過食、運動不足、喫煙、アルコール過飲などの生活習慣の悪さから起きています。
人間ドックで生活習慣病を発見するだけでは、将来の病気の予防にはなりません。
生活習慣を改善する事が最も重要ですので、人間ドックをきっかけに生活習慣を見直しましょう。

3.ご自身が健康であることを確認する

人間ドックを受ける事によって、健康であることを確認し、元気に生きる活力につなげたいと考える方も多いと思います。病気を発見するだけでなく、安心感を得ることも人間ドックの重要な役割であると考えています。

2 人間ドックの検査内容について

人間ドックの検査内容

人間ドックには、基本コースで行う検査と、追加で行うオプション検査があります。

基本コース

※一泊コースのみ

- 身体測定
- 血圧測定
- 医師診察
- 血液検査
- 尿検査
- 心電図検査
- 胸部 X 線検査
- 呼吸機能検査
- 眼科検査
- 聴力検査
- 便潜血検査
- 腹部超音波検査
- 上部消化管 X 線検査
- 結果説明
- 糖負荷試験※
- 生活支援（生活習慣病の支援）

基本コース料金（税込）

一日コース 59,400円　一泊コース 101,200円

オプション検査

- 上部消化管内視鏡検査
- ピロリ菌検査（呼気法）
- 大腸内視鏡検査
- 大腸CT検査
- 喀痰細胞診
- 肺CT検査

男性
- PSA（前立腺がん検査）

乳がん検査
- マンモグラフィ（乳房レントゲン検査）
- 乳房超音波

婦人科検査
- 子宮頸部（腟部）細胞診
- 婦人科超音波検査
- HPV検査
- 子宮内膜細胞診

- 脳画像検査（MRI、MRA）
- 甲状腺検査
- 血管年齢検査（PWV、ABI）
- 骨密度検査
- HIV検査
- PET-CT検査

・基本コースに加え、上部消化管X線検査（バリウム）なしのコースもございます。詳しくは電話でお問い合わせください。

新規オプション検査

- 冠動脈造影CT検査
- 乳房トモシンセシス検査
- 網膜黄斑断層検査
- 膵臓ドック
- 筋肉・歩行力検査
- 脳健康度 AI 検査
- 4 種感染症抗体検査
- 内臓脂肪 CT 検査
- BNP 検査
- 睡眠検査

人間ドック基本コースで発見目標とする主な病気

肥満症、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症）、貧血、腎臓病、慢性肝炎、肺気腫・肺の病気、不整脈、心臓の病気、大動脈瘤、胆のう・膵臓の病気、緑内障などの失明を起こす病気、胃がん、大腸がん、腎臓がん、肝臓がんなど

3 人間ドック基本コースの各項目解説

ここでは核となる基本コースの各項目について説明をいたします。
効果的な人間ドックにするため、後で解説するオプション検査を上手く組み合わせてください。

身体測定	B M I	・適正体重の評価に使います。22が最適。25以上は肥満、18.5未満はやせです。
	標準体重	・あなたの理想の体重を示します。
	体脂肪率	・体内に含まれる脂肪の割合です。
	腹　囲	・内臓の脂肪量を反映し、男性85㎝以上、女性90㎝以上は内臓肥満ありと考えます。
血圧測定		・高血圧のチェックのため行います。高血圧は脳卒中、心筋梗塞、認知症などの原因になります。
糖代謝	空腹時血糖	・糖尿病を調べるための検査です。糖尿病は、腎障害、失明、動脈硬化疾患（心筋梗塞・脳梗塞）などの原因となります。
	ヘモグロビンA1c	・糖尿病を調べるための検査です。高値は糖尿病の疑いがあります。
	糖負荷試験※	・糖を飲んでどのくらい血糖が上がるかを調べ、糖尿病や境界型糖尿病の有無をチェックします。
脂質代謝	総コレステロール	・血中のコレステロール値です。以下のLDL（悪玉）コレステロールと、HDL（善玉）コレステロールに分けて評価しており、LDL（悪玉）コレステロールが最も重要視されます。
	HDLコレステロール	・善玉コレステロールです。低下すると、心筋梗塞など動脈硬化疾患の原因になると考えられます。
	LDLコレステロール	・悪玉コレステロールです。上昇すると、心筋梗塞など動脈硬化疾患の原因となります。
	中性脂肪	・上昇すると、心筋梗塞を始めとした動脈硬化疾患につながる恐れがあります。膵炎の原因にもなります。
尿酸値		・上昇すると、痛風や尿路結石、腎臓病の原因となったり、動脈硬化疾患につながる恐れがあります。
肝臓・胆道系・その他の採血	AST・ALT	・主に肝臓病を調べるために行います。上昇すると肝炎などが考えられます。
	γ-GT	・飲酒、胆道系の病気、肝臓病などで上昇します。
	A L P	・主に胆道系の病気や肝臓の病気で上昇し、骨や甲状腺疾患などでも上昇する事があります。
	総ビリルビン	・肝臓、胆道系、特殊な貧血などで上昇します。体質で高い場合もよくみられます。
	直接ビリルビン	・肝臓、胆管の病気で上昇します。
	総蛋白	・血液中における蛋白の量です。腎臓、肝臓、血液疾患などで異常を示す場合があります。
	アルブミン	・腎臓や肝臓疾患などで、低下する場合があります。
	L D	・肝臓病、血液疾患、心臓疾患など、各種の病気で上昇する場合があります。
	Ch-E	・各種の病気で異常を示しますが、この項目だけで判断する事はまれで、参考程度に使用します。肥満や脂肪肝でも上昇します。
	アミラーゼ	・膵臓や唾液腺の病気などで、上昇する場合があります。
腎機能	推定GFR	・腎機能が悪くなると低下します。採血における腎機能評価の中心となる値です。
	クレアチニン	・腎機能が悪くなると上昇します。
	尿素窒素	・腎機能などを反映します。
尿検査	蛋　白	・陽性の場合は、腎臓病の疑いがあります。
	潜　血	・陽性の場合は、尿路や腎臓の病気などの可能性があります。なお、潜血陽性でも下記の沈渣赤血球で異常が無ければ、問題ありません。
	糖	・糖尿病などで陽性になる場合があります。
	ウロビリノーゲン	・肝臓、胆道の病気や血液疾患で、異常を示す場合があります。
	PH・比重	・腎臓病などで異常を示しますが、正常でも変動は大きいです。
尿検査 沈渣	赤血球	・尿に血が混じっているかを調べます。尿潜血反応より、尿に血が混じっているかを正確に評価できます。尿路や腎臓の病気、尿路のがんなどで増加します。異常がなくても軽度増加する場合もよくみられます（特に女性）。
	白血球	・尿路の感染などで増加する場合があります。病的な意味はなくても増加する場合がよくあります（特に女性）。
	扁平・移行・尿細管上皮	・尿路や腎臓の上皮（壁の）細胞です。尿沈渣を評価する時に参考にします。
	細菌・真菌	・尿路の感染で陽性となりますが、感染がなくても混入により陽性となる場合もよくあります。

※一泊コースのみ

電解質	Na(ナトリウム)K(カリウム)Cl(クロール)	・腎臓の病気、ホルモン異常など各種の病気で異常値を示す場合があります。
	Ca(カルシウム)	・腎臓の病気、ホルモンの異常、悪性腫瘍などで異常値を示す場合があります。
	P(リン)	・腎臓の病気、ホルモン異常などで異常値を示す事があります。
血球検査	白 血 球	・炎症などで上昇します。血液の病気(白血病など)で上昇や低下する事もあります。
	赤血球数 血色素量 ヘマトクリット	・主に貧血があるかどうかを調べるための検査です。
	M C V MCHC M C H	・貧血がある場合に、その原因を推測するため参考にする数値です。
	血 小 板	・肝硬変などで低下し、血液疾患などで上昇や低下する場合があります。
	血 液 像	・白血球の種類を調べるものです。白血病や炎症疾患などで変化がみられます。
血清	C R P	・体に何らかの炎症があると上昇します。
ウイルス肝炎	HBs抗原	・陽性の場合はB型肝炎ウイルスが体に存在する事を意味します。
	HCV抗体	・陽性の場合はC型肝炎ウイルスが体に存在する事が疑われます。
視　　力		・健診では0.6以下を異常と判定しています。なお、完全矯正視力(眼鏡レンズを最適な状態にあわせた視力)で無い事や、器械による簡易の検査法のため、低下していても病的かの判断は困難といえますので参考の値としてください。
眼　　圧		・高値の場合は緑内障などの疾患が疑われます。
眼　　底		・主に緑内障、糖尿病網膜症、網膜色素変性症、加齢性黄斑変性など、失明の原因となりやすい病気を調べるための検査です。
聴力検査		・1000Hzと4000Hzを調べ、難聴をチェックします。1000Hzは実際の会話に使う音域です。4000Hzは軽度の難聴を早期に発見するための音域です。
胸部X線検査		・肺疾患などをレントゲンで評価します。なお肺がんに関しては、がんの発見が難しい場合があります。ご心配な場合は、オプションでの肺CT検査をご検討ください。
呼吸機能検査		・肺活量や一秒率(最初の一秒に吐く息の割合)から、肺気腫などの肺疾患を調べるための検査です。
心 電 図		・不整脈、心臓病といった病気をチェックするために行います。
上部消化管X線検査		・胃のバリウム検査です。胃や食道、十二指腸を撮影します。主目的は胃がんの発見です。より精度の高い検査をご希望の場合は、上部消化管内視鏡検査をオプションで用意しています。
便潜血検査		・大腸がん発見が目的です。便潜血検査を毎年受け、陽性の場合きちんと精密検査を受ける事は、大腸がん死を防ぐため第一に行うべき有効な方法です。より精度の高い検査をご希望の場合は、オプションで大腸内視鏡や大腸CT検査を用意しています。
腹部超音波検査		・主に肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓、大動脈を超音波で見てチェックします。腎臓や肝臓などのがん発見を主な目標としています。なお胃腸のガス、臓器の状態、お腹の脂肪が多いなどで見えない場合があります。特に膵臓は体の奥に存在するため診断が難しい事があります。ご心配な場合は、オプションでの膵臓ドックをご検討ください。
医師診察		・問診や診察から病歴などをまとめます。健診が安全に行えるかの確認をします。
メタボリックシンドローム		・内臓脂肪型肥満により動脈硬化疾患(心筋梗塞や脳梗塞など)になりやすい状態となるメタボリックシンドロームの有無を判定します。基準該当者はメタボリックシンドロームです。非該当は正常であり、他に予備軍という判定もあります。
特定保健指導レベル		・特定保健指導とは、医療保険者が提供する生活習慣改善の指導です。特定保健指導レベルが「積極的支援」や「動機づけ支援」の方は、この指導を受けられる場合があります。詳細はご加入の医療保険者(市区町村、協会けんぽ、健保組合など)にお問い合わせください。
結果説明		・血液検査項目や内視鏡といった、検査当日に結果がわかる範囲で、結果の説明を受ける事ができます。重要事項や注意点などが明確になります。今後の健診計画や生活習慣の注意点といった相談もできます。結果説明を受けることで人間ドックの効果を高めることができますので、重要な項目となります。

生活支援	・生活習慣病のある方に対し、看護師があなたの食事や運動を中心とした生活習慣についてお聞きし、生活習慣改善の支援をさせていただきます。生活習慣病への対策は、生活習慣の改善が最も重要ですので、是非この支援をご利用ください。

4 オプション検査の解説

効果的な人間ドックにするためには、オプション検査を効果的に組み入れる事が重要になります。ここではオプション検査の解説を行います。また、各検査について期待される有用性、デメリットなどから推奨度を記載しました。
なお、ほとんどの検査は、開始年齢や間隔をどうすべきか、科学的根拠のある模範解答はありません。しかし、検査を上手に受けていただく目安となるように、それぞれの検査について、何歳から、どのくらいの間隔で検査を受ければ良いかを出来るだけ具体的に記載しました。
※検査間隔は、特に異常なしの場合の検査間隔です。

上部消化管内視鏡検査

推奨度 ★★★

経口　料金 **5,500円**(税込)
経鼻　料金 **7,700円**(税込)
鎮痛剤または鎮静剤使用の場合:
医療安全管理料 別途 **3,300円**(税込)

一般に胃カメラと言われている検査ですが、胃だけでなく、食道、十二指腸の一部も観察します。主目的は胃がん、食道がんの発見であり、上部消化管X線検査(バリウム)より早期でのがん発見が期待できます。

発見目標とする主な病気
胃がん、食道がん

推奨年齢と間隔
30歳以上…毎年

ピロリ菌検査(呼気法)

推奨度 ★★★

料金 **5,500円**(税込)

胃潰瘍や胃がんといった病気の原因となるピロリ菌を調べる検査です。もし陽性の場合は、除菌治療を行う事により胃がんなどの病気になる率を下げる事ができます。
繰り返し調べる必要は無い検査ですので、是非一度検査しましょう。
※上部消化管X線検査(バリウム)との組合せはできません。

ヘリコバクター・ピロリ

推奨年齢
全世代
(10代、20代の若い世代の方でもピロリ菌検査は推奨されます)

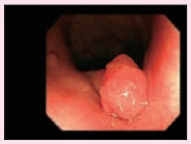
豆知識
胃がんの発生は、ほとんどがピロリ菌や胃の粘膜の状況によって決まります。内視鏡検査で萎縮性胃炎や慢性胃炎がなく、ピロリ菌が陰性ならば胃がんにはかかりにくいと言えます。
また、食道がんは喫煙や飲酒習慣のない人はかかりにくいと言えます。

大腸内視鏡検査

推奨度 ★★★

料金 **33,000円**(税込)
(単独コース **41,800円**(税込))
鎮痛剤または鎮静剤使用の場合:
医療安全管理料 別途 **3,300円**(税込)

大腸カメラと言われている検査です。大腸がん検診の中で最も精度が高く、お勧めの検査です。主目的は大腸がんの発見であり、大腸全体を観察します。
当センターは1983年から先駆的に本検査による大腸がん検診に力を入れて参りました。是非ご検討ください。
※日帰りドックの場合は別日での施行になります。



発見目標とする主な病気
大腸がん

推奨年齢と間隔
40歳以上…3年に1回
また更に精度を高めほぼ完全を目指すため初回と2回目は2年連続で受け、以後は3年に1回という方法も推奨しています。

大腸CT検査

推奨度 ★★★

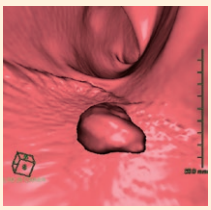
料金 **33,000円**(税込)
(単独コース **38,500円**(税込))

大腸内視鏡を受けたくないという方にお勧めの検査です。CTと画像処理により3D画像のような仮想の内視鏡像を構築し大腸がんを発見する、かなり精度が高い検査です。苦手な点としては小さい病変や平らな病変の発見がしにくい事、肛門周囲などみえにくい部分がある事、腸拡張が不十分だと診断能力が下がる事などがあり、大腸内視鏡の次に精度が高い検査とお考えください。

※検査自体の負担は内視鏡より少ないですが、洗腸剤を飲むなど検査前の準備が必要です。
洗腸法は簡易法と通常法の2種類があります。後述のQ&A9をご参照ください。
※もし精密検査が必要な結果がでた場合は、大腸内視鏡を受ける必要があります。
また、便潜血検査を提出する方は、CT検査前に便検査陽性が判明した場合は、大腸内視鏡への変更をお勧めする場合があります。
※以前の病歴があり(ポリープなど)、大腸内視鏡での経過観察指示があった場合は、大腸CTではなく大腸内視鏡で経過観察をするのが最良ですのでご注意ください。

発見目標とする主な病気
大腸がん

推奨年齢と間隔
40歳以上…5年に1回



喀痰細胞診(かくたんさいぼうしん)

推奨度 ★★☆

料金 **5,500円**(税込)

肺がんの発見が目的です。胸部X線や肺CTで発見されず、喀痰だけで見つかるがんがあります。喫煙歴があり痰の出る方に受けて頂きたい検査です。
※検体の状態によって判定が困難になる場合がある検査です(特に痰がでない方)。ご了承ください。

対象者
喫煙者・喫煙歴がある方で一日喫煙本数×喫煙年数が600を越える方

発見目標とする主な病気
肺がん

推奨年齢と間隔
50歳以上…毎年

肺CT検査

推奨度 ★★★

料金 16,500円(税込)

CTを使用した、詳しいレントゲン検査です。通常の胸部X線検査だけでは早期の小さな肺がんの発見は困難です。CTによって早期の肺がん発見を目指します。喫煙者や過去に喫煙していた方は是非ご検討ください。

※検診用の少ない被曝量で検査を行います。
※精度の高い検査ですが検査の特性上、肺野以外の腫瘍は発見しにくいことがあります。

発見目標とする主な病気
肺がん

推奨年齢と間隔
50歳以上で「一日の喫煙本数×喫煙年数」が400以上の方(過去の喫煙も含む):毎年
非喫煙者の方や上記に該当しない喫煙者、過去喫煙者の方:50歳以上…3〜5年ごとに1回
40〜49歳…5年に1回

豆知識
欧米の報告において、喫煙者は肺がんになる危険率が10〜20倍ほど高く、肺がん患者さまの80〜85%が喫煙者でした。肺がんを防ぐ一番重要な事は、禁煙だという事を忘れないでください。

脳画像検査(MRI、MRA)

推奨度 ★★☆

料金 33,000円(税込)

くも膜下出血の原因となる動脈瘤や脳梗塞といった脳血管障害、脳腫瘍などを発見するための検査です。高血圧がある、肥満がある、喫煙者、家族に脳卒中の人がいるといった方は、ご検討ください。

※さらにオプション検査である脳健康度AI検査を追加することで、認知症と関連する脳萎縮度などのチェックも可能です

発見目標とする主な病気
脳動脈瘤、脳梗塞

推奨年齢と間隔
40歳以上…3〜5年に1回

血管年齢検査(PWV、ABI)

推奨度 ★★☆

料金 5,500円(税込)

血管の硬さや下肢の血管の詰まりを調べます。特に生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙)のある人は動脈硬化が進みやすいため、検査をお勧めします。上下肢に計測器を巻いて行う簡単な検査です。

発見目標とする主な病気
動脈硬化

推奨年齢と間隔
40歳以上…3年に1回

骨密度検査

推奨度 ★★★

料金 5,500円(税込)

DXAというX線を用いた方法で大腿骨を検査し、骨粗しょう症の有無を調べます。骨粗しょう症があると、転倒での骨折がおきやすくなります。とくに大腿骨頚部の骨折は、寝たきりの原因になる事があり、避けたいものです。骨粗しょう症を発見、治療する事により、骨折の危険性を減らす事ができます。

発見目標とする主な病気

骨粗しょう症

推奨年齢と間隔

女性　20歳～40歳の間に1回
　　40歳～60歳…5年に1回
　　60歳～…2～3年に1回
男性　20歳～50歳の間に1回
　　50歳～70歳…5年に1回
　　70歳～…2～3年に1回

HIV検査

推奨度 ★★☆

料金 5,500円(税込)

エイズの原因であるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)を調べる採血検査です。
HIVの治療は進歩しており、早期に発見、治療すれば長期に生存可能となってきています。
※結果表とは別に、指定の住所へ結果通知が届きます。

発見目標とする主な病気

HIV 感染症

推奨年齢と間隔

特になし

甲状腺検査

推奨度 ★☆☆

料金 16,500円(税込)

超音波検査で甲状腺のがんをチェックし、血液検査で甲状腺ホルモン等(TSH、FT4、抗甲状腺ペルオキシダーゼ抗体)を調べます。

対象者

甲状腺がんが心配な方。
甲状腺機能低下や機能亢進症が心配な方。

発見目標とする主な病気

甲状腺がん、甲状腺機能異常

推奨年齢と間隔

※甲状腺検査は、過剰診断がおこりやすいと考えますので、推奨度は低くなります。

PET-CT検査

推奨度 ★★☆

人間ドックオプション料金 90,200円(税込)
(単独コース 107,800円(税込))

PETという特殊な検査と、CT検査を組み合わせ、一度に多くの臓器におけるがん発見を目的とする検査です。
※全てのがんが発見できるわけではなく、微小なものや、不得意とする場所では発見できないがん(胃がん、子宮頸がん、前立腺がん、腎がんなど)がありますので人間ドックの各オプション検査と組み合わせて受ける事をお勧めします。
※人間ドックとは別日の検査となります。

発見目標とする主な病気

各種のがん

推奨年齢と間隔

50歳以上…2～5年に1回

女性特有のがん検査

乳房検査｜乳がん

料金（税込）1項目6,600円 2項目11,000円

マンモグラフィ（乳房レントゲン検査）

推奨度 ★★★

乳房のレントゲン検査で、乳がん検診の標準的検査法です。

推奨年齢と間隔
40歳以上の女性…毎年

乳房超音波検査

推奨度 ★★★

マンモグラフィと乳房超音波を組み合わせることで、より効果的な乳がんの早期発見が期待されます。

※40歳以上の女性には、マンモグラフィと超音波検査を組み合わせた検診をおすすめします。

推奨年齢と間隔
30歳以上の女性…毎年

乳がん検診を受けるとともに、乳房について気づくことがあれば早めに乳腺科を受診しましょう。

婦人科検査｜子宮頸がん、子宮体がん、卵巣疾患

料金（税込）1項目6,600円 2項目11,000円 3項目16,500円
（HPV検査は 4,400円）

子宮頸部（腟部）細胞診

推奨度 ★★★

子宮頸部のがんである、子宮頸がんの発見が目的です。

推奨年齢と間隔
20歳以上の女性…毎年

婦人科超音波検査

推奨度 ★★★

子宮や卵巣を超音波で観察します。子宮本体のがんである子宮体がんの発見が目的です。

推奨年齢と間隔
40歳以上の女性…毎年

ＨＰＶ検査

推奨度 ★★☆

子宮頸がんの原因となるHPVを検査し、子宮頸がんの発見につなげます。
子宮頸部細胞診に加える事により、子宮頸がんの見逃しを減らします。

推奨年齢と間隔
30歳以上の女性…
3年に1回

子宮内膜細胞診

推奨度 ★★☆

子宮体がんの発見が目的です。

※内膜細胞診は痛みや出血を伴いやすい検査ですので、特に子宮体がんが心配という方のみ婦人科超音波検査に加えて、お申し込みいただく事をお勧めしています。

推奨年齢と間隔
40歳以上の女性…
2～3年に1回

検診で問題がなくても、不正出血を認めた場合は、子宮体がんの可能性がありますので、婦人科を受診しましょう。

※婦人科検診でどれを選ぶべきかについては後述のQ＆A7もご参照ください。
※細胞診は、検体の状態によって判定が困難になる場合がある検査です。ご了承ください。

豆知識

子宮頸部細胞診とHPV検査の両方が異常なしの場合、子宮頸がんの危険が少ないため、次回の子宮頸がん検査（子宮頸部細胞診やHPV検査）は3年後でよいでしょう（今回の検査が初回の検査であった場合は、念のために1年後にお勧めします）。なお、子宮体がんについては別の問題ですので、これについては婦人科超音波検査を毎年するとよいでしょう。

男性特有のがん検査

前立腺がん検査｜前立腺がん

料金 3,850円（税込）

PSA

推奨度 ★★★

前立腺がんを発見するための血液検査を行います。

推奨年齢と間隔
50歳以上…3年に1回

新規オプション検査

2019年から新たに加わったオプション検査について紹介いたします。

冠動脈造影CT検査

推奨度 ★★☆

料金 **55,000円**(税込)

新規に導入された320列最新型CT装置を用いて、心臓に酸素と栄養を送る冠動脈という血管の形態を調べる検査です。以前は心臓カテーテルという体に負担のかかる検査でしか評価できなかった冠動脈の狭窄や閉塞を評価する事ができ、心筋梗塞や狭心症の予防につながることが期待されます。心筋梗塞は日本人の死因の多くに関与していますので、その対策は大切と考えられます。生活習慣病(高LDLコレステロール、糖尿病)がある方、喫煙者の方、両親や兄弟に心筋梗塞や狭心症がある方に特にお勧めの検査です。なお、気になる胸痛など自覚症状がある方は、人間ドックではなく循環器内科の外来を受診ください。また既に心臓病をお持ちの方が希望される場合は、検査を受けてよいか主治医に相談してください。

検査はCTの造影剤を使用しますので、ドックの中では負担が強めの検査になります。副作用を避けるため、以下の方はお受けしていません:75歳以上の方、腎機能低下、喘息がある方、妊娠中、造影剤やヨードのアレルギーがある、除細動器が入っている方。また来院後に行う血液検査で推定腎機能値が低値の場合は、負担を避けるため検査をお受けしていません。これ以外の病気をお持ちの方でも、検査を行えないことがまれにあります(ドック診察時に医師が判断をします)。

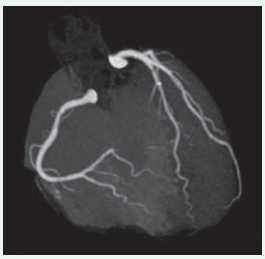
発見目標とする主な病気

冠動脈(心臓に酸素と栄養を送る血管)の狭窄を評価し、心筋梗塞・狭心症の予防につなげる

推奨年齢と間隔

科学的に証明されたものはありませんが、造影剤を注射する負担のかかる検査ですので、以下を当センターの推奨といたします。

50歳以上…10年に1回。



乳房トモシンセシス検査

推奨度 ★★☆

料金 **4,400円**(税込)

多方向から乳房をレントゲンで断層撮影(トモグラフィー)し、それを合成(シンセシス)することによって、断層画像が得られ、立体的に評価ができる検査です。マンモグラフィのように、乳房を圧迫して行います。マンモグラフィはひとつの写真に乳腺組織が重なって映し出されますが、トモシンセシスは多断層の写真となり重なりが少なくなるため病変が評価しやすくなります。

当センターでは、マンモグラフィと乳房超音波検査の併用を優先して行っていますので、さらに高精度の検査をご希望の場合はトモシンセシスを上乗せして追加する事をご検討ください。

発見目標とする主な病気

乳がん

推奨年齢と間隔

科学的に証明されたものはありませんが、以下を当センターの推奨といたします。

40歳以上で高濃度乳房(デンスブレスト)の方…年1回。

網膜黄斑断層検査

推奨度 ★★☆

料金 **3,300円**(税込)

目の黄斑は視覚に関わる重要な部位です。この検査は、光干渉断層計(OCT: Optical Coherence Tomography)を使った黄斑の検査です。発見の目標とするのは、失明原因の上位に位置している加齢黄斑変性という疾患です。この疾患は50歳以上の1%近くにみられ、高齢になるほど多くみられます。この検査は細かく網膜の層状構造を観察する事ができますので、黄斑疾患を従来の眼底検査より早期に発見する事が可能と考えられ、進行の予防や治療につなげる事が期待できます。以下は加齢黄斑変性の危険因子と考えられているものですので、該当する方は特にお勧めします。

中高年、喫煙者、白内障手術歴あり、加齢黄斑変性の家族歴あり、男性、高血圧あり、肥満あり、心筋梗塞や狭心症歴ありの方、紫外線(日光)の曝露が多い方、パソコンや携帯電話の画面から発せられるブルーライトの曝露が多い方。

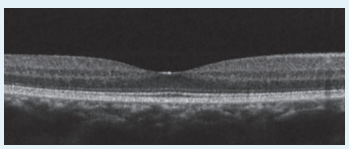
発見目標とする主な病気

加齢黄斑変性、黄斑前膜、黄斑円孔

なお、緑内障については発見目標の対象外となります。

推奨年齢と間隔

50歳以上…2年に 1回



膵臓ドック

推奨度 ★★☆

飲水超音波・MR・造影 CT コース　料金 **88,000円**(税込)
飲水超音波・MR コース　料金 **35,200円**(税込)
MR･造影CTが施行できず飲水超音波のみとなった場合：**2,200円**(税込)

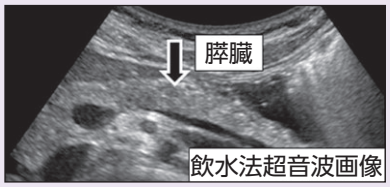
膵臓ドックは、飲水法超音波検査、MR検査、造影CT検査によって膵臓を詳しく調べるオプション検査です。目的は、膵臓がんが発生しやすい「兆候」を拾いあげることです。膵臓がんは検査での早期発見がたいへん難しく生存率が低い病気であり、詳細な検査を行っても早期発見によるがん死亡の回避などの利益を得られるかは全く未知数です。しかし、膵臓がん死亡が増加している昨今において、対策を立てたいという理念から本検査を開始しました。
飲水法超音波検査は、胃内に液体を貯留させることにより、膵臓を入念に観察します。 MR検査は、膵臓がんの発生しやすい兆候となりえる膵管拡張や膵のう胞を発見することや、膵臓がんからの間接的な異常を発見するのに役立つと考えられます。これらの兆候を発見し、その後に重点的に経過観察することで膵臓がんの早期発見につなげるのも大きな役割になります。造影CTは、造影剤注射を用いて膵臓をできるだけ細かく描出し、超音波やMR検査で分からないような病変を確認する助けとします。膵臓や胆道系臓器の画像診断は、放射線科医師と膵臓胆道系を専門とする消化器内科医師により二重の確認を行います。このように膵臓ドックは、膵臓に関して詳細な検査を提供します。
ただし、膵臓がんの早期発見は容易ではないため、このような質の高い膵臓検査を行っても全ての膵臓がんを発見できるわけではなく、次回に検査を行ったときに手術不能な進行がんが発見される可能性はあります。当院ではこのような限界も十分承知していますが、何も対策を行わないより、少しでも膵臓がんの生存改善につなげることができればと考え、膵臓ドックを開始いたしました。
なお、造影CT検査は造影剤注射を使用するため副作用回避に注意が必要な検査であり、検査をお受けできない場合があります。75歳以上の方、腎機能低下がある方、喘息のある方はお受けできません。また、来院後に行う血液検査で推定腎機能が低下している場合はお受けできません。他にもまれに検査を行えない場合があり、診察時に医師が判断をいたします。
コースは、飲水法超音波検査、MR検査、造影CT検査の3検査を行うものと、検査精度は落ちますが造影CTを除いた2検査を行うコースもあります。なお、膵臓ドックは通常ドックとは別日に行いますので、もう一日受診が必要です。

発見目標とする主な病気

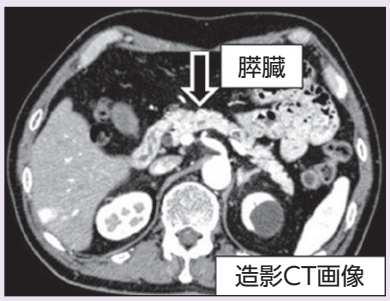
膵のう胞(膵臓がんの危険因子)
膵管拡張・狭窄(膵臓がんが疑われる所見)

推奨年齢と間隔

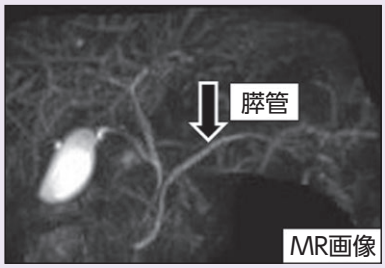
50歳以上
飲水超音波･MR･造影CT検査の3検査コースと、造影CTなしの2検査コースを交互に毎年受ける。
(造影CTを毎年行わない理由は、造影剤および被曝による影響を考えてのものです)



飲水法超音波画像



造影CT画像



MR画像

筋肉・歩行力検査

推奨度 ★★★

料金 5,500円(税込)

筋力、筋肉量、歩行力などの身体機能を調べる検査です。高齢化社会になった今日、これらの身体能力を保っておくことが要介護状態を回避するひとつの重要な要素になってきました。よって健康な長寿を目指すために、各種がんの早期発見、生活習慣病の早期発見による脳卒中などへの予防対策といった従来の人間ドック検査に加えて、この筋力・歩行力検査を重要度の高いオプション検査として導入しました。中高年の世代はもちろん、30代の若年層でも身体能力が低下している場合がありますので、皆様広い世代にお勧めできる検査です。
筋肉量や歩行力などの身体機能を維持するには、普段の運動・身体活動や食生活といった生活習慣が適切であることが重要です。適切な生活習慣は、身体機能を維持して要介護を回避するだけでなく、認知症、脳卒中や心筋梗塞、がんといった重大な病気の予防にもなります。是非本検査をお受けになり、身体機能を把握し、生活習慣を振り返るきっかけにしてください。
検査項目は、体組成計測による筋肉量や体脂肪量の検査、上下肢の筋力をみる検査、歩行力やバランス能力などをみる検査になります。将来の要介護になりやすい状態として注目されているロコモティブシンドローム(ロコモ：筋肉、骨、関節、神経などの障害から起こる移動能力低下)、サルコペニア(加齢による筋肉量、筋力の低下)の有無も判定できます。

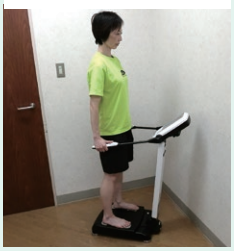
発見目標とする主な病気(状態)

筋肉量・筋力・歩行力低下
サルコペニア、ロコモティブシンドローム

推奨年齢と間隔

全世代
中高年…毎年
若年者…5年に1回

体組成計測(使用機器:InBody)
筋肉量・体脂肪量などの評価



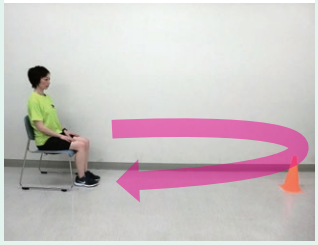
握力
筋力の評価

立ち上がりテスト
筋力の評価

2ステップテスト
歩幅の評価

10メートル歩行
歩行速度の評価

立ち歩きテスト
歩行不安性の評価



手伸ばしテスト
バランスの評価

さらに詳細に身体・運動機能をチェックしたい方へ：スポーツメディカルドック

スポーツメディカルドックは、身体機能のパフォーマンスを上げて積極的にスポーツをしたい方、スポーツによる痛みや怪我を予防したい方にお勧めです。また、ダイエットや生活習慣病予防のために運動をはじめたいと考えている方で、痛みを起こさない身体づくりを知りたい方にもお勧めできます。
スポーツ整形外科医による運動器(骨、筋肉、関節、靱帯、腱など)の診察を受け、アスレティックトレーナーのもとで姿勢や柔軟性、全身持久力、筋力、動きのチェックをします。筋肉量や体脂肪などの体組成も測ります。結果に応じてオーダーメイドのエクササイズメニューを作成し、アスレティックトレーナーから直接指導を受けることができます。
※本コースはオプション検査ではなくスポーツ医科学センターと共同で提供する特別なコースであるため、通常の人間ドックとは別日での受診になります。
健診**なし**コース…**27,500円**(税込)　健診**あり**コース…**44,000円**(税込)

2024年度以降に加わった検査について紹介いたします。

脳健康度AI検査

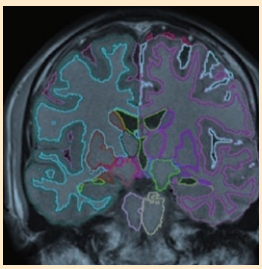
推奨度 ★★☆

料金 11,000円(税込)
※本検査は脳画像検査(MRI・MRA)をお受けになる方にのみ追加が可能となるオプション検査です。

脳画像検査で撮影したMRI画像に最新のAI技術を用いて脳萎縮などを分析する検査です。脳の健康を保つには、認知症と脳卒中に罹患しないようにすることが重要です。本検査は認知機能低下につながりうる脳萎縮、および脳卒中や認知機能低下に関与する脳白質病変(脳に現れる白い斑点)についてAIを用いて測定しその程度を算出します。これら脳萎縮や脳白質病変は加齢によって誰でも出現するものですが、年齢相応ではない進行は認知症や脳卒中といった脳疾患のリスクになります。生活習慣の改善や生活習慣病の管理をすることが、これら脳疾患のリスクを減らすことにつながります。現時点での脳の健康度合いを把握し、生活習慣改善や生活習慣病管理のきっかけとすることで将来の認知機能低下や脳卒中予防につなげていただくよう本検査を導入しました。
本検査は亀田クリニック健康管理センターで撮影した脳MRI画像を、株式会社エムが提供する脳画像分析AI技術であるエムビジョン・ヘルスを用いて分析するものです。認知症自体を診断するものではありませんが、認知機能低下や脳卒中発症になりやすいかのリスクを推定するのに役立つ検査です。

推奨年齢と間隔
40歳以上…2〜3年ごと

この検査で分かること
- 脳の萎縮度：萎縮度の%表示と評価(良好/標準/やや注意 /注意の4段階評価)
- 萎縮度の同年代ランキング：100人中何位かで表示されます。
- 萎縮度からみた脳の年齢:何歳か表示されます。
- 萎縮度の経年変化
- 脳部位別の萎縮度
- 脳白質病変(脳に現れる白い斑点)の体積と評価(良好 /標準 /やや注意 /注意の4段階評価)
- 脳白質病変の経年変化



※本サービス結果は、20〜80歳の大規模データと比べて算出する脳年齢などの値を含みます。この年齢範囲外の場合、これらの結果は参考値となりますことをご了承ください。
※疾患予防を目的としているため、すでに認知症と診断されている方はお受けできかねます。

4種感染症抗体検査(麻しん・風しん・水痘・流行性耳下腺炎)

推奨度 ★★☆

料金(税込) (1種)3,300円 (2種)6,600円 (3種)9,900円 (4種)13,200円
※麻しん・風しん・水痘・流行性耳下腺炎の中からご希望で抗体検査を選択できます。

本検査は麻しん(はしか)・風しん・水痘(みずぼうそう)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)について、感染を防ぐことができる免疫があるか血液中の抗体量を調べる検査です。これらの感染症は小児だけの疾患ではありません。免疫がない、すなわち抗体の量が少ない場合は成人でも罹患します。また、成人が罹患すると小児より重症化しやすい感染症です。
この4つの感染症は、抗体の量が少ない場合はワクチン接種をお受けになることで感染を防ぐ

推奨年齢
全世代

ことが可能となり、この感染予防対策はご本人自身の健康維持の助けとなります。加えて、ご家族に妊娠中の方がいる場合、これらの感染症は風しんを筆頭にお腹の赤ちゃんに障害を起こす可能性や流産・早産の原因になりえます。妊婦さんや赤ちゃんにこれらの感染症をうつさないためにも有用です。

内臓脂肪CT検査

推奨度 ★★☆

料金 5,500円(税込)
肺 CT 併用時 3,300 円(税込)

内臓脂肪の量をCTを用いて計測する検査です。身体にたまる脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪がありますが、健康に悪い影響を与えるのは主に内臓脂肪と考えられています。内臓脂肪が多いことを内臓脂肪型肥満といい、この肥満があると高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすくなり動脈硬化を促進する状態となります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞といった重症疾患につながりやすくなります。その他にも高尿酸血症、肝臓病や腎臓病など多くの病気に内臓脂肪型肥満は関係しています。
本検査はこの内臓脂肪の量(面積)を計測する検査であり、おへそのレベルでお腹の断層画像をCTで撮影して計測します。内臓脂肪の面積が100cm²以上ですと内臓脂肪が多い、すなわち内臓脂肪型肥満と診断されます。人間ドック基本コースにある腹囲の計測でも内臓脂肪が多いかを推定できますが、内臓脂肪CT検査は断層画像を用いますので、より正確に内臓脂肪量が把握できます。あなたの内臓脂肪量をチェックしてみてはいかがでしょうか。

※ CT画像を用いた検査ですが、脂肪量計測以外の診断はできません。
※被曝量は非常に少ない検査です

推奨年齢と間隔

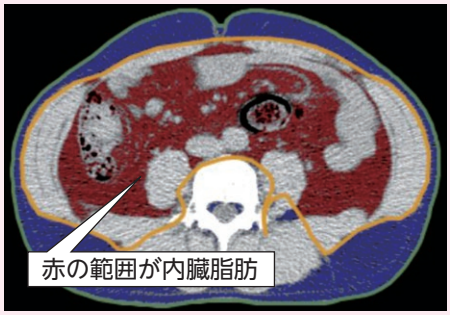
全成人…
5年に 1回もしくは体重が大きく変化した時。

この検査で分かること

内臓脂肪量

こんな方にお勧めです

・肥満があり、ご自身の脂肪量を可視化したい方。可視化する事でダイエットの意欲向上におつなげください。
・肥満がなくても内臓脂肪があるかをみたい方、隠れ肥満のチェック目的に。
・筋肉量が多く体重が多くなっている方の内臓脂肪過多がないかの確認目的に。



BNP検査

推奨度 ★★☆

料金 3,850円(税込)

BNP検査は心不全の早期発見につながる血液検査です。BNPは心臓に負担がかかっていると増加するホルモンの一種で、血液検査でこの値を計測することにより心不全があるかを推測できます。
心不全の原因は多岐にわたり、①心臓に栄養を送る血管の血流が悪くなる心筋梗塞や狭心症、②心臓の弁の障害である弁膜症、③不整脈、④高血圧、⑤心筋症という心臓の筋肉が悪くなる病気などがあります。BNP検査はこれらの細かい原因を判断することはできませんが、これらの原因から起きえる心不全があるかを推測することができます。本邦での主な死因の１番はがんですが、2番は心臓疾患です。心不全患者さんは高齢化に伴い増加しています。心不全の早期発見にはBNP検査が有力な手がかりとなります。

発見目標とする主な病気

心不全

推奨年齢と間隔

50歳以上…2年に 1回程度

睡眠検査

推奨度 ★★☆

料金（税込）5晩コース 27,500円
2晩コース 19,800円

良い睡眠がとれているかがチェックできる「睡眠検査」を導入いたしました。悪い睡眠状態は脳卒中、心疾患、認知症、高血圧、糖尿病、うつ病など多くの病気との関連が指摘されています。良い睡眠状態を保つことは、健康維持の大事な要素です。本検査は睡眠状態を把握することができ、病気の予防につなげ健康維持の助けとなることが期待できます。ご自宅で簡単な装置を装着し、睡眠中の脳波や目や筋肉の動き、酸素濃度を測定することにより、あなたの睡眠状態や睡眠時無呼吸症候群の有無を把握します。株式会社S'UIMINにより開発された本検査(InSomnograf) によりご自宅で簡単に高い精度の測定ができるようになりました。睡眠の状態を可視化し睡眠専門家の総合判定を受け取ることができ、良い睡眠をとるための対策につながります。プランは5晩コースとお手軽な2晩コースがあります。5晩コースには専門家からのより詳しいアドバイス記載があり、検査精度も安定しやすいコースとなります。
「睡眠検査」の解析は株式会社S'UIMINにおいて委託分析されます。検査キットは株式会社S'UIMINから郵送でご自宅に届き、結果も同社から郵送されます。よって、本検査の結果は当院人間ドック結果との連動はございません。

推奨年齢と間隔

全成人
初回検査をお受けになった後は睡眠状態の変化を感じたときに再度お受けください

この検査で分かること

- 睡眠の量
- 睡眠の質（レム睡眠やノンレム睡眠、途中覚醒の程度）
- 睡眠時無呼吸症候群の有無など

Memo

5 検査計画の立て方（オプション検査の選び方）

人間ドックは年１回受ける事をお勧めします。
人間ドックには、「基本コース」と追加で行う「オプション検査」があり、効果的な人間ドックとするためには長い年月を考え、どのオプション検査を、どの間隔で受けるか計画を立てることが重要です。
計画の立て方の基本は、死亡原因として多い、肺がん・胃がん・大腸がん（いずれも男女とも）、前立腺がん（男性）、乳がん・子宮頸がん・子宮体がん（女性）の検査を定期的に組み入れることです。
最良のプラン設定は個人で異なりますが、目安となるオプション検査計画例を紹介します。

50歳男性（喫煙なし）の例

毎年、上部内視鏡。３年ごとに大腸内視鏡、脳画像検査、前立腺がん検査、肺CT検査。
初年度ピロリ菌検査。

１年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / ピロリ菌検査 / 前立腺がん検査
２年目	上部内視鏡検査 / 肺CT検査
３年目	上部内視鏡検査 / 脳画像検査
４年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / 前立腺がん検査
５年目	上部内視鏡検査 / 肺CT検査
６年目	上部内視鏡検査 / 脳画像検査
７年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / 前立腺がん検査
８年目	上部内視鏡検査 / 肺CT検査
９年目	上部内視鏡検査 / 脳画像検査
10年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / 前立腺がん検査

50歳女性（喫煙なし）の例

毎年、上部内視鏡、乳がん検査、婦人科検査。
３年ごとに大腸内視鏡、脳画像検査、肺CT検査。
初年度ピロリ菌検査。

１年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / ピロリ菌検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
２年目	上部内視鏡検査 / 肺CT検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
３年目	上部内視鏡検査 / 脳画像検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
４年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
５年目	上部内視鏡検査 / 肺CT検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
６年目	上部内視鏡検査 / 脳画像検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
７年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
８年目	上部内視鏡検査 / 肺CT検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
９年目	上部内視鏡検査 / 脳画像検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査
10年目	上部内視鏡検査 / 大腸内視鏡検査 / 乳がん検査 / 婦人科検査

※男女ともこの他に、筋肉・歩行力検査を毎年受けることをお勧めします。
※50歳以上の喫煙者もしくは喫煙歴があり、一日喫煙本数×喫煙年数が400を超える方は肺CT検査を毎年受けると良いでしょう。また、痰が出る方は喀痰細胞診検査も毎年加えることをお勧めします。

40歳男性の例

毎年、上部内視鏡。３年ごとに大腸内視鏡。
５年ごとに肺CT検査、脳画像検査。
初年度ピロリ菌検査。

1 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査
	ピロリ菌検査	
2 年目	上部内視鏡検査	肺CT検査
3 年目	上部内視鏡検査	脳画像検査
4 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査
5 年目	上部内視鏡検査	
6 年目	上部内視鏡検査	
7 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査
	肺CT検査	
8 年目	上部内視鏡検査	脳画像検査
9 年目	上部内視鏡検査	
10 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査

40歳女性の例

毎年、上部内視鏡、乳がん検査、婦人科検査。
３年ごとに大腸内視鏡。５年ごとに肺ＣＴ検査、
脳画像検査。初年度ピロリ菌検査。

1 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査	
	ピロリ菌検査	乳がん検査	婦人科検査
2 年目	上部内視鏡検査	肺CT検査	
	乳がん検査	婦人科検査	
3 年目	上部内視鏡検査	脳画像検査	
	乳がん検査	婦人科検査	
4 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査	
	乳がん検査	婦人科検査	
5 年目	上部内視鏡検査		
	乳がん検査	婦人科検査	
6 年目	上部内視鏡検査		
	乳がん検査	婦人科検査	
7 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査	
	肺CT検査	乳がん検査	婦人科検査
8 年目	上部内視鏡検査	脳画像検査	
	乳がん検査	婦人科検査	
9 年目	上部内視鏡検査		
	乳がん検査	婦人科検査	
10 年目	上部内視鏡検査	大腸内視鏡検査	
	乳がん検査	婦人科検査	

※男女ともこの他に、筋肉・歩行力検査を5年に一回受けることをお勧めします。

6 人間ドックの有効性と限界について

人間ドックの有効性について

人間ドックにおける有効な検査とは、発見目標となる病気による死亡減少効果が科学的に適切な方法で証明されている検査です。

有効性が証明されている検査および対象疾患

便潜血検査 …… **大腸がん**

40歳以上のマンモグラフィ検査 …… **乳がん**

子宮頸部(腟部)細胞診、HPV検査 …… **子宮頸がん**

大腸内視鏡検査 …… **大腸がん**

※大腸がん発見率:大腸内視鏡＞便潜血検査

肺CT検査(喫煙者に対する) …… **肺がん**

有効性がある程度証明されている検査および対象疾患

上部内視鏡検査(胃カメラ) …… **胃がん**

上部消化管X線検査(バリウム) …… **胃がん**

※胃がん発見率:胃カメラ＞バリウム

他に胸部X線検査および喀痰細胞診も肺がんへの有効性がある程度は示されていますが、検査の特性上、肺がんの発見は簡単ではない場合があるのが現状です。

上記の検査において、発見目標となる病気(がん)による死亡率の減少効果が証明されています。発見目標となるがん以外もあわせた全部の死亡を減らすとされる検査の研究報告は、まだ極少数しかありません。現状では、このように有効性の証明は限定されていますが、まだ証明されていなくても病気の早期発見・重症化予防に役立つと考え、各種の検査が用意されています。また今後、検査の有効性を証明して確立する事が期待されます。

人間ドックのように、多数の検査をあわせて行う総合的な健診についても、まだ有効性は科学的に証明されていないのが現状です。しかし、精度の高い検査を的確に行うことにより、皆さまの健康維持に貢献できると考えています。

人間ドックの限界について

人間ドックの検査は、病気の発見、予防に効果的と考えられますが、どの検査も確実なものはなく、限界があります。がんを例にとって３つの検査の限界を考えてみます。

偽陰性

がんが存在するのに発見できず、見逃してしまう事です。医療は進歩していますが、がんを100%確実に見つける検査は、残念ですが存在しません。
どんな検査でも、ある一定の確率で偽陰性があります。

偽陽性

検査を受け「しこり」が見つかったとします。それが本当は良性の「しこり」でも、がんではないと判断出来ない場合は、異常ありの診断結果となります。これが偽陽性です。偽陽性によってがんではないか調べるための精密検査や経過観察の必要性が生じます。偽陰性とは逆の状態です。

過剰診断

非常にゆっくり成長するがんなど、放置しても寿命と関係しないがん、言いかえると放置しても悪さをしないがんがあります。こういったがんを発見する事を過剰診断と言います。これらのがんは、検診で発見して治療しても、治療の負担がかかる分、損をするという事になります。

「偽陰性」と「偽陽性」はシーソーの関係です。
たとえば「偽陰性」を減らそうと厳しく判定すれば、「偽陽性」が増え、「偽陽性」を減らそうと甘く診断すれば、「偽陰性」が増えます。

検査の合併症について

どんな検査でも大なり小なり、合併症が生じる事があります。例えば、大腸内視鏡の穿孔といった重大なものから、採血で皮下が青くなるといったものまで様々です。
皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、100%安全で、楽な検査というものは無いのが現状です。合併症ができるだけ少なくなるように日々注意を払っております。

**以上のように人間ドックには、限界、不利益もあります。このような問題点も理解した上で、皆さまの健康維持のお役にたてるよう、努力を続けていく所存です。
ご安心ください。**

Q 1. ここに記載されたオプション検査の検査開始年齢や検査間隔で受ければ絶対大丈夫でしょうか。もっと早い年齢、もっと頻回に検査を受けたいのですが？

A. 人間ドックの各種検査について、推奨される開始年齢や検査間隔についての具体的記載がある事はあまり無いと思います。これは、科学的な模範解答が無いためです。しかし、検査を上手に受けていただく目安とするため、この解説書は出来るだけ具体的な記載を心がけました。何ごとも例外があり、非常に進行の速いがんや、若くして発症するがんや病気も希にありますが、記載した推奨は、発症しやすい年齢や検査の利点、不利益などを考慮したものです。この検査計画で絶対安全というわけにはいきませんが、多くの病気はカバーできます。なお、濃厚ながんの家族歴がある場合（特に大腸がん、乳がん）は特別な検査計画が必要な場合がありますので、医師にご相談ください。

Q 2. 人間ドックで発見できないがんはあるのでしょうか？

A. 残念ながらあります。100％がんが発見できる検査はありません。また、進行の速いがんの場合は検査と検査の間に発生する場合もあります。どんなに頻回に多数の検査を受けても、100％大丈夫という検診はありません。しかし、上手に検査を組み合わせれば、隠れたがんの多くは発見できますので、上手に検査計画を立ててください。最良の計画を立てるには、専門的知識が必要となりますので、人間ドックを受けた際、今後の検査計画を、医師に相談しましょう。

Q 3. 高齢者です。人間ドックを受けてもよいでしょうか？

A. 人間ドックは個人の考えで受ける健診ですので、特に年齢制限はありません。
しかし、残念ながら若年の方よりも有用性は落ちると言わざるをえません。
高齢者の方は以下に述べるような点にご理解を頂いた上で、人間ドックをご利用ください。

①検査による負担が大きくなるため、検査の合併症が起きる確率が高くなる。
②検査異常がでる頻度が高くなり、偽陽性が増加しやすい。
③寿命と関係の無い（放置しても悪さをしない）がんが発見されるなど、過剰診断が起きやすい。

①の対策としては、当院では、診察時に安全に検査が受けられるか評価をしています。特に大腸内視鏡や上部消化管内視鏡（胃カメラ）、上部消化管X線（バリウム）といった検査は負担が大きい検査です。75歳以上といった高齢者の方は、これらの検査は慎重に行うようにしており、状態をみて検査をお断りする場合もあります。また、内視鏡の際使用する鎮痛剤なども、高齢の方は副作用がでやすいため、使用の回避や、減量を考慮し、安全に配慮しています。

Q 4. 症状があるのですが、人間ドックの検査まで待ってもよいでしょうか？

A. 症状がある場合は、人間ドックではなく、外来を受診してください。
人間ドックの検査は無症状の方から効率的に病気を見つける目的の検査です。症状がある場合には人間ドックの検査は、不十分な検査、的はずれな検査になる場合があります。また、人間ドックの結果がでるまでに、手遅れになる可能性もあります。

Q 5. 私は高血圧ですが、何も症状はありません。高血圧などの生活習慣病は本当に悪いのですか？

A. 糖尿病、高血圧、脂質異常症※をはじめとした生活習慣病は、通常症状はありません。しかし、これらの状態が続くと、動脈硬化で、だんだん血管が狭くなったり、弱くなります。この段階では通常、症状はありません。最終的に血管がつまったり、破れたりすると、突然心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気を起こします。元気だった人が、急死する、1日で寝たきりになるといった悲劇が起こります。また、生活習慣病は、誰もが避けたい病である認知症の発症にも関与しています。
このような事態を防ぐために、生活習慣病の予防や治療が大事なのです。生活習慣病は肥満、過食や運動不足に起因している場合が多く、生活習慣の改善が重要です。健診はこれらの生活習慣病をチェックする良い機会です。また、自分の悪い生活習慣の見直しをする重要な機会となりますので、是非ご活用ください。

※脂質異常症とは以前は高脂血症と呼ばれていたものです。これには高LDL（悪玉）コレステロール血症、低HDL（善玉）コレステロール血症、高中性脂肪血症が含まれます。

Q 6. たばこは本当に体に悪いのでしょうか？私は喫煙していますが、健診で異常値もありません。

A. 喫煙は、心筋梗塞や脳卒中、認知症の原因となり、様々ながんも増加させます。他にも多くの病気が起こりやすくなります。心筋梗塞や脳卒中、認知症の原因という点では、高血圧といった生活習慣病と同じですし、たばこはがんも増加させますので、たちが悪いと言えます。喫煙の害は健診データには現れにくく、甘く見がちですが、確実に体を害しています。健診で異常指摘が無くても、禁煙は重要です。

Q 7. 婦人科のオプションをどのように組み合わせればよいでしょうか？

A. 子宮頸部（腟部）細胞診と婦人科超音波検査を毎年受ける事を第一に推奨します。これで子宮頸がん、子宮体がんをチェックします。卵巣がんに関する有効性は科学的に見いだされていませんが、超音波検査は卵巣も観察します。よって、一般的な検診としてはこの二つの検査をお勧めします。更に精度を上げる為には、子宮頸がんが心配な方はHPV検査を、子宮体がんが特に心配な方は内膜細胞診を加えると良いでしょう。なお、内膜細胞診は子宮頸部（腟部）細胞診と違って、深い部分の検査となり痛みや出血を伴いやすい検査ですので、予めご了承ください。

Q 8. 基準となる値を超えていたら、すべて精密検査が必要でしょうか？

A. 基準となる値を超えており異常値であっても、すべて精密検査が必要になるわけではありません。多くの検査において、軽い異常の場合は精密検査をしても、問題となるような病気は見つからない事がほとんどです。よって、異常の程度などを考慮して、精密検査や治療が必要か判定します。もし、基準をはずれた結果をすべて精密検査が必要ときびしく判定すると、偽陽性が多くなり、多数の方が無駄な精密検査を受ける事になります。逆に楽観的に判定を甘くすれば、偽陰性（病気があるが、検査で発見できない事）が増える可能性もあります。

偽陽性と偽陰性は検査において避けられない問題ですが、当院では、このような偽陽性と偽陰性のバランスを考えて最良の判定となるように心がけています。

Q 9. 大腸のがん検診はどのように受ければよいでしょうか？

A. 大腸がん検診の精度は高い順に、大腸内視鏡、大腸CT、便潜血検査と考えられます。便潜血検査は、人間ドック基本コースに含まれている検査であり、是非毎年お受けください。さらに大腸がんの早期発見と予防をするために大腸内視鏡や大腸CTが有用です。大腸内視鏡は一番に推奨される検査です。大腸内視鏡は苦しいというイメージを持つ方もおられますが、当院では多くの方がそれほどの苦痛はなく検査可能であり、苦痛が強い方は一部です。なお、洗腸剤を飲む必要があるため、日帰りドックの場合は大腸内視鏡を受けるためにもう一日来院が必要です。どうしても大腸内視鏡を受けたくないという方は二番目に精度の高い大腸CTをお考えください。大腸CTは院内で洗腸剤を飲む通常法と、前日自宅で少なめの洗腸剤を飲む簡易法があります。院内の通常法の方が腸内がきれいになりやすく精度が良いため、第一にお勧めしますが、大腸内視鏡同様に日帰りドックの場合はもう一日来院が必要です。自宅の簡易法は精度が下がりえますが、日帰りドックに組み込み一日で終了する事が可能です。是非ご検討ください。

他にもご質問などがありましたら、遠慮なくお問い合わせください。

付記：8 検査ができない、もしくは検査中止となりえる場合について

人間ドックでは各種の検査がありますが、身体の状態によって上手く検査結果がでない場合や検査の負担が大きくなる場合があります。よって、下記のような状態がある場合、医学的判断で検査をお断りする事があります。また記載以外でも、医師の判断に基づき検査を中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。なお、健診はより安全性を重視しますので、通常診療とは違う規定となっています。ご質問などがありましたら、当健康管理センターまでお問い合わせください。

	検査項目	検査ができない、もしくは中止となりえる項目
基本項目	視力・眼底・眼圧	眼科手術直後、感染性結膜炎
	身体計測（体脂肪測定）	ペースメーカー・除細動器・植込型心電計のある方
	呼吸機能検査	伝染性感染症の疑いがある方、重度の高血圧（180／110以上）、眼科手術直後
	糖負荷試験（1泊コースのみ）	糖尿病のある方、胃切除後の方
	胸部X線検査	妊娠中（可能性含む）
	上部消化管X線検査	腸管の閉塞・炎症・出血が疑われる方、妊娠中（可能性含む）、手足の筋力低下のある方、体位変換（寝返りなど）が困難な場合、体重120kg以上、高齢の方、飲み込みが困難な方、高度難聴、ペースメーカー・除細動器挿入、血圧高値、胃切除後、眼科手術直後
オプション項目	上部消化管内視鏡検査	使用薬剤のアレルギーあり、医師により検査の不利益が大きいと判断された場合、自力歩行・ベッド移動ができない場合、血圧高値、動脈瘤、腹部手術直後、眼科手術直後、高齢の方、妊娠中（可能性含む）、授乳中
	大腸内視鏡検査	腸管の閉塞が疑われる方、炎症性腸疾患あり、自力歩行が容易ではない場合、血圧高値、動脈瘤、腹部手術直後、高齢の方、医師により検査の不利益が大きいと判断された場合、妊娠中（可能性含む）、授乳中
	ピロリ菌検査（呼気法）	抗生剤・特定の制酸剤や胃薬を内服中の方、妊娠中（可能性含む）、授乳中、ピロリ菌の活動を抑制する特定のヨーグルト飲食あり
	肺CT検査	妊娠中（可能性含む）、除細動器挿入
	喀痰細胞診	痰が出ない方
	脳画像検査（MRA・MRI）	体内に金属がある方、閉所恐怖症あり、妊娠中（可能性含む）、入れ墨やアートメークあり、子宮内避妊具のある方、血糖測定器装着
	脳健康度AI検査	脳画像検査（MRA・MRI）が受けられない方、認知症と診断されている方
	子宮頸部（腟部）細胞診	性経験なし
	子宮内膜細胞診	性経験なし、避妊具あり、抗血栓薬内服中、妊娠中（可能性含む）
	HPV検査	性経験なし
	婦人科超音波検査	性経験なし
	マンモグラフィ 乳房トモシンセシス検査	豊胸術後、妊娠中（可能性含む）、ペースメーカー・除細動器・植込型心電計挿入、脳室-腹腔シャントあり、CVポートあり、授乳中、乳房再建術後
	乳房超音波検査	妊娠中、授乳中、豊胸術後
	骨密度検査	妊娠中（可能性含む）、股関節疾患のある方
	大腸CT検査	腸管の閉塞が疑われる方、ヨードなど使用薬剤アレルギーのある方、自力歩行が容易ではない場合、股関節や腰椎に金属がある方、高齢の方、医師により検査の不利益が大きいと判断された場合、妊娠中（可能性含む）
	血管年齢（PWV・ABI）	透析シャント・不整脈（心房細動など）・深部静脈血栓症あり
	PET-CT検査	除細動器挿入、高血糖あり、妊娠中（可能性含む）、授乳中、閉所恐怖症あり
	冠動脈造影CT検査	75歳以上の方、妊娠中（可能性含む）、授乳中の方、造影剤やヨードアレルギー、腎機能低下、低血圧、喘息、除細動器挿入、甲状腺疾患、心臓病、肝障害、多発性骨髄腫・マクログロブリン血症、テタニー、褐色細胞腫のある方、解熱鎮痛薬、ED治療薬内服ありの方など
	膵臓ドックMR検査	体内に金属がある方、ペースメーカー・除細動器・埋込型心電計挿入、閉所恐怖症あり、妊娠中（可能性含む）、入れ墨、アートメーク、子宮内避妊具、血糖測定器装置、マンガンアレルギーのある方
	膵臓ドック造影CT検査	75歳以上、喘息、妊娠中（可能性含む）、授乳中、造影剤・ヨードアレルギーあり、脊椎に手術による金属がある方、解熱鎮痛剤内服中、甲状腺疾患、心臓病、肝障害、多発性骨髄腫、マクログロブリン血症、テタニー、褐色細胞のある方など
	筋肉・歩行力検査	ペースメーカー・除細動器・埋込型心電計挿入、立位保持困難な方、義足・義手、妊娠中の方
	網膜黄斑断層検査	眼科手術直後、感染性結膜炎
	内臓脂肪CT検査	妊娠中（可能性含む）、除細動器挿入
	睡眠検査	検査装置の装着部（額や耳の後ろ）に皮膚炎のある方、テープにかぶれやすい方

医療法人鉄蕉会
亀田クリニック健康管理センター
04-7099-1115
月～金曜 10:00～16:00

交通のご案内

東京駅から

①高速バス（アクシー号）で来院
所要時間：約2時間
経　　路：BT東京八重洲→亀田病院

②電車（JR外房線特急わかしお）で来院
所要時間：約2時間
経　　路：JR東京駅（京葉線ホーム）→安房鴨川駅
安房鴨川駅からはタクシー（約5分）、または路線バス（約7分）をご利用ください。

千葉駅から

高速バス（カピーナ号）で来院
所要時間：約1時間半
経　　路：千葉駅→亀田病院

羽田方面から車で来院

所要時間：約1時間15分
経　　路：羽田方面→アクアライン→君津 IC →房総スカイライン（無料）・県道24号線経由→亀田総合病院