

かかりつけ医を作り、アメリカで健康診断を一年に一度受けましょう!

Part 1: アメリカの健康診断ってどんなものでしょう? 日本との違いは?



入門編 日本でもアメリカでも健康診断は行われていますが、仕事や普段の生活の忙しさを理由に先延ばしにしているませんか? アメリカの医療システムは分かりにくいですが、頑張って最初の一步を踏み出せば、毎年健康診断を受けに行くのは難しいことはありません。採血も含めて1時間前後で終わります。Part1,2の二回シリーズとなりますが、このPart1では、Q&A方式でアメリカでの健康診断について説明します。

Q なぜ健康診断を受けた方が良いのでしょうか?

白血病や脳腫瘍のように、健康に気をつけているか否かに関わらずかかってしまうことがある病気がある一方、心筋梗塞のように、生活習慣を改善し慢性的な病気をきちんと治療することで病気になるリスクを大幅に下げられる病気もたくさんあります。日本人の死因トップは「悪性新生物(がん)」で、心疾患(心筋梗塞など)、老衰、脳血管疾患(脳梗塞など)と続きます(図1)。「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」が、心疾患、脳血管疾患だけでなく、日本人のがんの予防にとって重要とされています(全てのがんを予防できるわけではありません)。

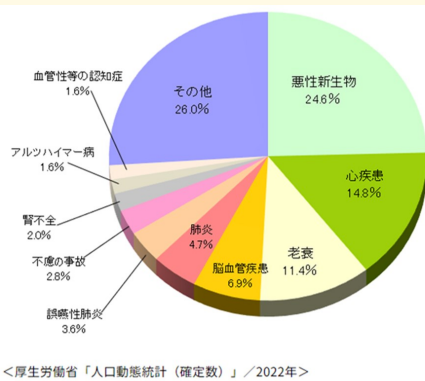


図1 死因別年間死亡数の割合

また、医療機関を受診した際、本人が自覚していなくても、問診や診察を通して重大な病気を早期発見できることはたくさんあります。防げる病気を予防し、重大な病気を早期発見・治療することで健康でいられる時間は長くなります。若い頃は問題なくても、年齢を重ねるごとに問題が見つかる可能性も高まります。一年に一度、少しだけ時間を割いて健康を維持していきましょう。

Q 日本のがん検診、健康診断、人間ドックとアメリカの定期健康診断は、制度上どのように違いますか?

◆日本

がん検診: 国の推奨をもとに市町村が実施している5つのがん(胃、大腸、肺、乳房、子宮)の有無を調べる検査。自己負担はなしか少額です。

健康診断: 生活習慣病の予防を目的として行う診察・検査で、雇用主が労働者に対して年に一回以上実施する健康診断や、自治体が行っている特定健康診査などがあります。自己負担はなしか少額です。

人間ドック: 個人の意思で受ける精密検査であり、生活習慣病の予防に加えてがん検診や脳検査など多岐に渡ります。自費で受ける場合と所属している健康組合が費用を補助している場合があります。

◆アメリカ

患者がかかりつけ医を一年に一度健康診断として受診した際、かかりつけ医がガイドラインに基づきオーダーし、費用は保険会社と患者で負担します(原則として健康診断に関わる費用は保険会社が負担することになっています)。

Q 日本のがん検診・健康診断・人間ドックと、アメリカの定期健康診断の検査項目の主な違いは何ですか?

最も大きな違いは、日本のがん検診には胃がん検診が含まれていることです。アメリカでは、うつ病やストレスなどメンタルヘルスは大丈夫か、接種すべき予防接種はないかなど医師が広範囲に問診しカウンセリングを行います。日本では、検査結果に基づいて医師がアドバイスをする形式がほとんどです。日本の人間ドックは基本的に自費で行う任意検査なのでシンプルなものからデラックスタイプまでかなり幅広いです。可能であればアメリカでの定期健康診断に加え、日本へ出張の際に人間ドックで胃がん検診を受けたり、ヒューストンの西川哲医師が日系企業の間ドックを取り扱っているため、西川医師に相談するのもよいでしょう。

Q アメリカの定期健康診断(annual check up)ではどんなことをするのですか?

主に以下のことを20-30分の診察時間内に行います。

- 問診(今までにかかった病気、今、困っていること、生活習慣など)
- うつ病や不安障害などのメンタルヘルスのスクリーニング
- 血圧を含むバイタルサイン測定と診察
- 女性は子宮頸がん検診(後日行う場合、または産婦人科医に委託している場合もあります)
- カウンセリングやこれから行う検査の説明診察後、必要に応じて以下のことを主にを行います。
- 高脂血症や糖尿病などのスクリーニングのための採血(クリニック内や近隣の施設でできることがほとんどです。8時間空腹であるのを求められることがほとんどなので、朝早めの予約がお勧めです。)
- 予防接種(インフルエンザや破傷風などクリニック内で行える予防接種と、COVID-19や帯状疱疹など薬局にいかなければできない予防接種があります。)
- 大腸がん検診には主に便潜血検査と大腸内視鏡検査があり、便潜血検査は後日どのように採取するのか検査室から指示があり、大腸内視鏡検査は消化器科医に紹介されます。
- 女性の乳がん検診は放射線科に予約をとり後日行われることがほとんどです。
- その他に必要な検査や専門医紹介も後日予約をとって行うことがほとんどです。

採血時間を入れても1時間前後で終わるので、それほど時間はとりません。急いでいる場合、採血を後日することも可能です。

予約から診察までの流れは、日本テキサス医学振興会(JMTX)ホームページ: [診察までの流れ](#)をご参照ください。

Q 日本でのがん検診、健康診断やアメリカの定期健康診断だけだと見落としがないか不安です。

ご指摘のように、日本でのがん検診、健康診断やアメリカの定期検診さえ受けていれば健康でいられるとは限りません。これらの機会でも見つからない病気はたくさんあります。検診の目的は、症状の有無に関わらず多数の人に検査を受けてもらう事により、早期発見できれば治療効果が高い重大な病気をたくさん見つけ出すことです。予算も限られているので、費用対効果分析をもとに、スクリーニングする病気を限定しています。自分で費用を負担してでもより多くの病気を早期発見したい場合は、ご自身のニーズと予算に合う人間ドックを検討すると良いと思います。

自分でも分かっているのに、わざわざ時間を割いて定期健康診断に行き、医師に「飲酒を減らしてください。」「運動をしましょう。」などと言われるのは楽しくない経験ですが、時々他人に言われ自覚を促すのは大事なことです。偉そうなことを書いている私も、定期健康診断に行かない時期も数年間ありましたが、そろそろ人生の折り返し地点をまわったのかなとふと思った時、やはり健康のままにいたいと思い、一年に一度はかかりつけ医のところへ行こうと思い直しました。この記事が自分の健康について考えてみるきっかけになって下さる方が少しでもいらっしゃれば幸いです。Part2(来月のガルフストリームに掲載予定)では、アメリカのかかりつけ医について説明していきますので、どうぞご覧ください。

(JMTX代表: 福田由梨子(ベイラー医科大学 内科・感染症科専門医))
[日本テキサス医学振興会\(JMTX\)](#)は、アメリカでも適切な医療を受けられるよう、アメリカ在住日本人に医療情報や日本人医師ネットワークを提供しているノンプロフィット団体です。支援して下さっている商工会や日系企業に感謝を申し上げると共に、引き続きのご支援をよろしくお願いたします。

商工会は協賛団体として、今年度もJMTXに寄付を行っています。

免責事項: この報告レポートは情報提供が目的ですので、これらを理由に専門家の医学的な助言を軽視したり助言の入手を遅らせたりすることがないようにご注意ください。担当者は資料作成にはできる限り正確に記載するよう努めていますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。これらの内容に関連して、不利益を被る事態が生じたとしても、講演者及び日本テキサス医学振興会関係者は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。なお、これらは個人の見解であり各関係者が所属する組織の見解ではありません。