



健康診断の「誤解」を解く！ 人生100年時代を生き抜く賢い検診・予防術

つなん健康くらぶ 講演資料

2026/05/21

津南病院総合診療科 千手孝太郎

1時間の投資が、将来の「膨大な自由な時間」を守り抜く



人間は「得をする」ことよりも「損をする」ことを強く嫌います。脳卒中で倒れた後に奪われる何千時間という人生の時間を考えれば、健診は最もリターンの大きい投資です。



特定健診（メタボ健診）＝【血管を守る】

対象：40～74歳。太っているかではなく「血管の老化（動脈硬化）」を食い止めるのが目的。心強い味方である「特定保健指導」へ繋ぐ入口。



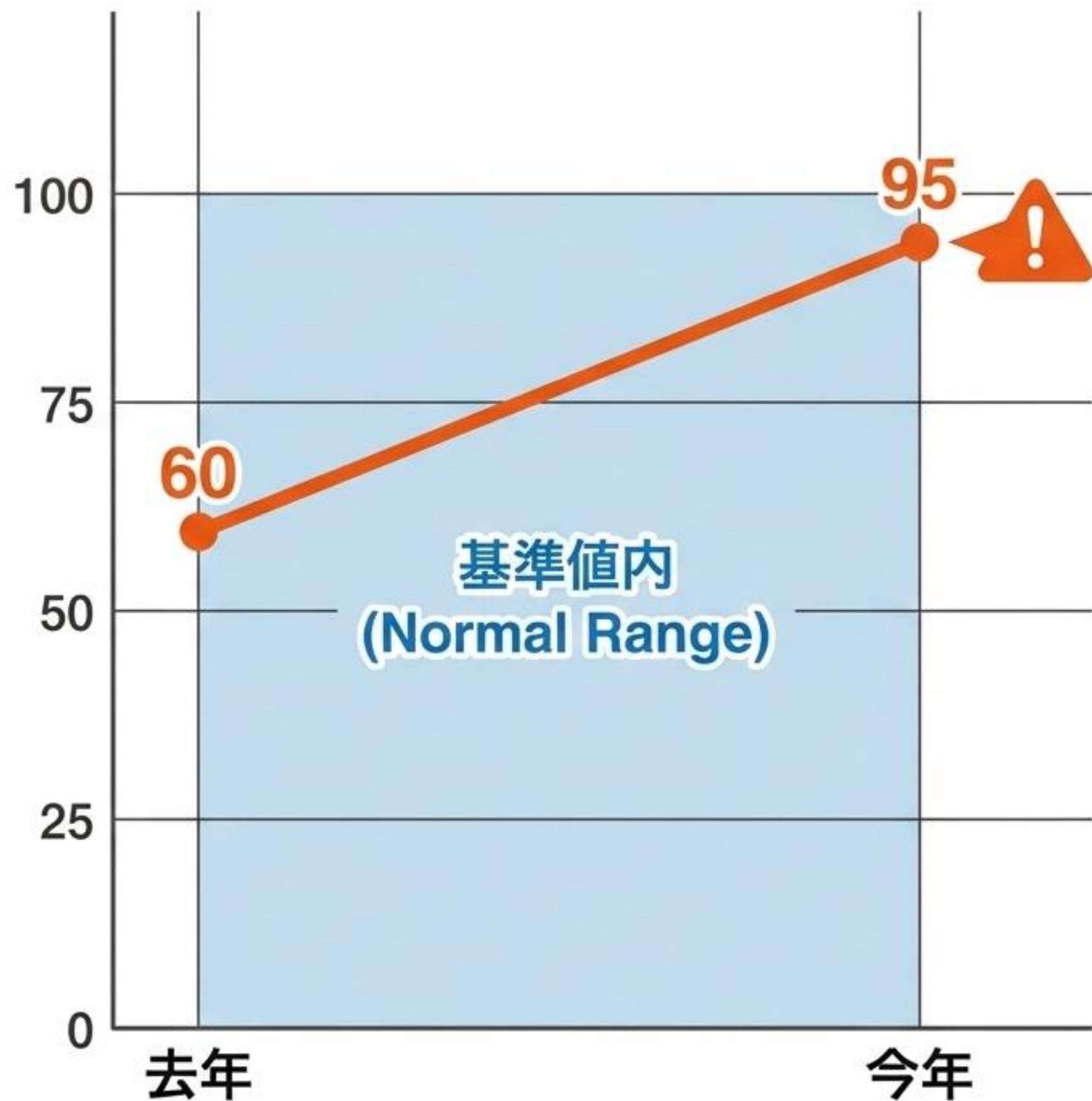
がん検診＝【命を守る】

症状がない健康な人を対象に、「がんによる死亡を減らす」ためのスクリーニング。

血管のダメージは「元に戻らない」。だから上流で食い止める。



高度に石灰化した血管は元のしなやかさに戻りません。症状が出る前の「可逆的な（戻れる）段階」での介入が、医学的に最もコスパが高いのです。



「基準値内だから安心」という危険な誤解

健診は「いつものパターン
の記録」です。
100の基準値内で60から95へ
急上昇した場合、数値は
「正常」でも体内では急激
な異変が起きています。
去年の自分との比較が最も
重要です。

沈黙の臓器：悲鳴を上げる前に気づけるのは「数値」だけ

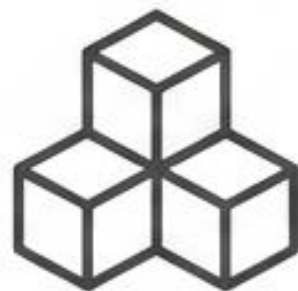


ここを超えるまで
痛みの神経は働かない

人間の臓器は、半分以上壊れるまで自覚症状が出ない「予備能力」を持っています。
「自覚症状がない＝健康」ではなく、「ギリギリまで持ちこたえている状態」に過ぎません。

検査項目	ターゲット	放置するリスク
身体計測 (BMI/Waist) 	腹囲（男85cm/ 女90cm以上）で内臓 脂肪を推定。	悪玉物質を分泌し、 直接動脈硬化を加速 させる。
血圧測定 (BP) 	血管壁への 物理的ストレス。	脳小血管の破綻（脳出 血）や心臓の肥大化 （心不全）。
脂質検査 (LDL, HDL, TG) 	脂質代謝の異常、 動脈硬化リスク。	血管壁へコレステロール が沈着し、心筋梗塞 リスク急上昇。

糖代謝
(HbA1c)



過去1~2ヶ月の
平均的な血糖状態。

全身の微小血管破壊、
三大合併症（失明・透
析・壊疽）の誘発。

肝機能
(AST, ALT,
γ-GTP)



肝細胞の破壊、
胆道系の停滞。

酒を飲まない人の脂肪
肝が増加中。放置する
と肝硬変・肝がんへ。





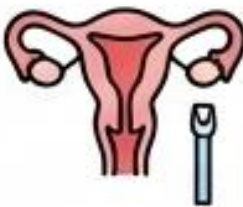
腎機能・尿
(eGFR, 尿タンパク)



腎臓のろ過能力・
フィルター破壊。

一度機能を失うと回復
しない（CKD）。強力
な心血管疾患リスク。

国が太鼓判を押す「5大がん検診」：タイパ最強の選択

毎年受ける	2年に1回
 大腸がん (40歳～, 便潜血)	 胃がん (50歳～, 胃内視鏡/X線)
 肺がん (40歳～, 胸部X線)	 乳がん (40歳女性～, マンモグラフィ)
	 子宮頸がん (20歳女性～, 細胞診)

「推奨のペース」を守るのが一番賢い！ 2年に1回で良い検査を毎年受けても効果は同じで、被ばくや苦痛など体への負担が増えるだけです。

がん検診の本質は「見つけること」ではなく「死なないこと」



- 「要精検＝がん」ではありません（実際にがんと診断される人はごくわずか）。
- しかし、「もし本当のがんだった場合、放置すると手遅れになる」から精密検査を行います。
- 「怖いから」「症状がないから」と放置するのは、見つけた命の選択肢を捨てる行為です。絶対にボタンを落とさないでください。

完璧な検査はない：知っておくべき「検診の4つの不利益」



偽陰性 (False Negative)

がんが小さすぎたり隠れたりして見落とされるリスク。



偽陽性 (False Positive)

がんではないのに「要精検」となり、不要な不安や負担が「オオカミ少年」リスク。



過剰診断 (Overdiagnosis)

一生悪さをしないタチの良いがんまで見つけ、不要な手術をしてしまうリスク。



偶発症 (Complications)

検査そのものによる臓器の損傷やアレルギーのリスク。



だからこそ、「高い検査＝良い検査」ではありません。死亡率を下げる確実なデータがない「話題の検査」より、国が推奨する5大がん検診が最も命を守ります。

【一次予防】起きてしまった火事（がん）を探す前に、 火事を起こさない「5+1」の習慣



これらを実践すると、がんにかかるリスクが
男性で43%、女性で37%も低下します！

町民の皆様へ：大切な家族と自分のやりたいことを諦めないために



1. がん検診は、国が勧める「種類・年齢・間隔」で賢く正しく受ける。
2. 「要精検」のボタンを絶対に落とさない。必ず精密検査へ行く。
3. 検診に頼るだけでなく、「5+1」の生活習慣でがんを負けない体をつくる。

**健診は安心を買うお守りではありません。
「健康で自立した素晴らしい人生」を守るための、最強の投資です。
本日はありがとうございました。**