

MEDICAL EXAMINATION CULTURE MAGAZINE

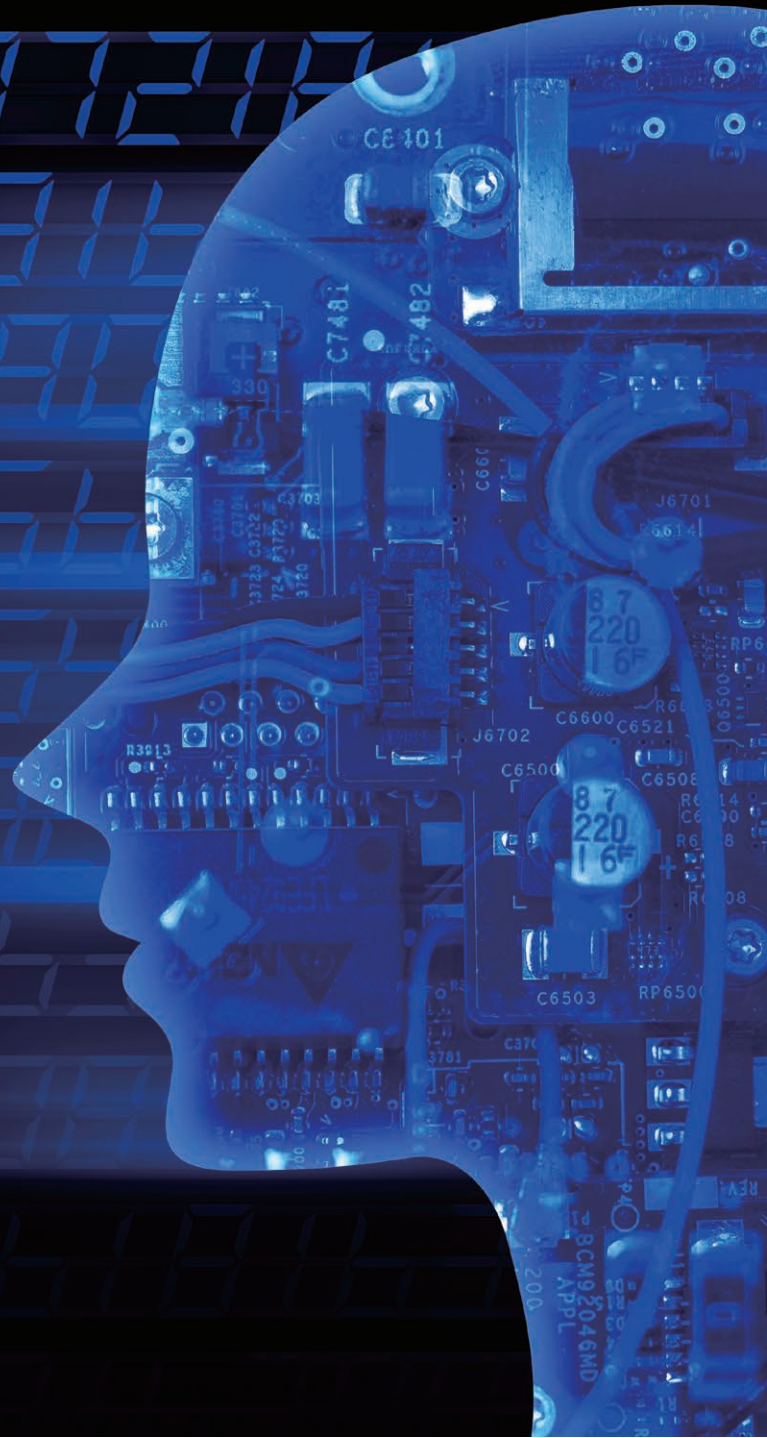
# SMILE

ヘルスケアクリニック厚木

Vol.  
06

# 予防 医療 × AI

ARTIFICIAL INTELLIGENCE



特集

人間ドックを受けよう！



---

特集

---

人間ドックを受けよう

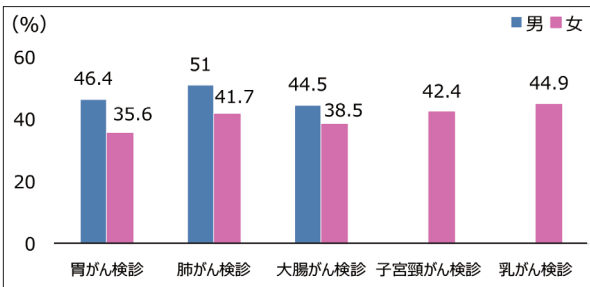
# 人間ドックを受けよう

## 極めて低い日本のがん検診受診率

みなさんは、毎年がん検診や健康診断、あるいは人間ドックを受けているでしょうか。日本のがん検診受診率は、欧米諸国に比べ極めて低く、例えば子宮頸がん検診を例に挙げると、アメリカの受診率が84.5%であるのに対し、日本の受診率は42.4%と約半分となっています。

平成28年に実施された「国民生活基礎調査」によると、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診の受診率は男性で4～5割程度でした。女性においては、乳がん検診、子宮頸がん検診を含めた5つのがん検診の受診率は3～4割台となっています。(図1)10年前と比較すると男女ともに受診率は伸びていますが、まだまだ低い状況にあります。

図1 がん検診の受診率

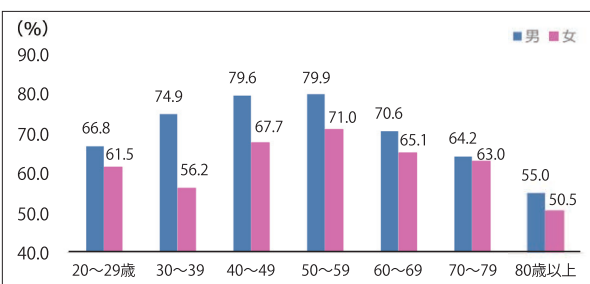


出典：がん検診の受診率(40～69歳)平成28年国民生活基礎調査(厚生労働省)より  
注：子宮頸がん検診は20～69歳

## なぜ女性の受診率は低いのか？

会社員の方は会社で健康診断を受けていると思いますが、健康診断や人間ドックの受診率を階層年齢ごとに見てみると、男女ともに働き盛りの年代の受診率が低いことがわかります。また、女性はどの年代を見ても男性よりも受診率が低いという特徴があります。(図2)では、なぜ日本の受診率は低いのでしょうか。

図2 健康診断や人間ドックを受けた人の割合(20歳以上)

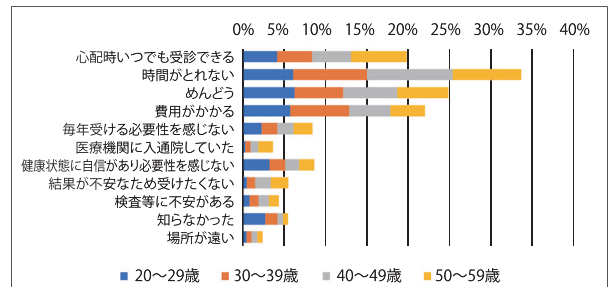


出典：平成28年国民生活基礎調査(厚生労働省)より

同調査によると、60歳以上の方は、有病率(何らかの病気を持っている割合)が高く、通院率も高いため、受診しない理由として「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が多くなっています。一方、20歳～59歳までの働く年代の方は、「時間が取れない」という理由が最も多くなっています。(図3)特に、30代～50代の方は忙しさを理由に受診していないことがわかります。

責任のある仕事を任せられバリバリ働く世代は、忙しくて受診する時間を確保できないという、日本人の働き方を反映した結果と言えるかもしれません。また30代の女性の受診率が低いのは、お子さんがまだ小さいため自分の受診の時間を確保できない、あるいは非正規雇用で健康診断を受ける機会がないという背景が推測できます。健康に自信がある働き盛りの世代は、つつい健康診断や人間ドックは後回しになっているのかもしれませんが。しかし子育て世代・働き盛りの世代だからこそ、ご自身の健康チェックを行う必要があるのです。

図3 健康診断や人間ドックを受けなかった理由(20～59歳)



出典：平成28年国民生活基礎調査より

## 会社で受ける健康診断だけじゃダメなの？

多くの会社員の方が毎年会社で受けている健康診断は、労働安全衛生法で定められた一般健康診断で、身長・体重といった身体計測、血液検査や胸部レントゲン等を実施する最低限の検査と言えます。これらの検査だけでは、なかなかがんなどの病気を発見することは難しいと言われるます。

人間ドックは、一般的にお客様のご希望に合わせて検査項目をカスタマイズでき、胃や大腸の内視鏡検査、子宮頸がんや乳がん検診、腫瘍マーカー検査など、様々な検査を行うことができます。さらには、がんだけでなく、年齢とともに心配となる眼底・眼圧検査や、尿酸値の検査なども受けることができます。

人間ドックの検査結果を会社に提出することで、会社で行う健康診断の代わりにすることができます。また人間ドックの補助が出る企業もありますので、ぜひ担当者に聞いてみましょう。大切なご家族のために自分が受診できるように、また大切なご家族が受診する時間を確保できるように、子育てや家事などを分担するなど、話し合ってみてはいかがでしょうか。



---

健康トピック

## 花粉症に備えよう

---

### たかが花粉症とあなどらず

現在、日本人の約25%が花粉症といわれています。もう国民病と言っても過言ではありません。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの花粉症の症状によって集中力が落ち、仕事にも大きな影響を及ぼします。また、鼻水や鼻づまりなどによって夜間の睡眠も妨げられ睡眠の質が悪化します。たかが花粉症と思って軽視していると、気付かないうちに仕事のパフォーマンスや生活の質を落とすサイクルに入ってしまうこともあるのです。

### 花粉症治療のポイントは早めの対処

花粉症治療には、一般的に、抗アレルギー薬や点鼻薬、点眼薬をあわせて利用します。一部は市販されており通販サイトで購入することもできます。花粉症によって生活や仕事に影響が出るようなら早めに病院を受診し治療しましょう。抗アレルギー薬による治療法は、花粉の飛散が多い期間をしのぐための対症療法ですが、2018年に販売が開始されたシダキア(鳥居薬品)による治療は、アレルギーを根本的に治す治療法(ア

レルゲン免疫療法)です。症状がひどい場合は、アレルギー専門医や耳鼻咽喉科医を受診することをおすすめします。

### 生活の中で花粉を寄せつけない工夫を

天気予報などを活用し、飛散量の多い時間帯(一般的には午後1時～3時頃)は外出をなるべく控えるなど工夫し、外出する場合は、帽子・メガネ・マスク・マフラーなどで花粉をできるだけ寄せつけないように心がけましょう。花粉症用のマスクを着用すると、着用しない場合に比べて、吸い込む花粉の量を6分の1程度に抑えることができ、鼻の症状を軽減する効果があると言われています。最近では鼻に塗るマスクといった商品も販売されています。

また、コートなどのアウターは、花粉の付きやすいウールなどの着用を避け、表面がつるつるした綿や化学繊維のものにしましょう。帰宅時は室外でコートなどについた花粉を払い、なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。そして、洗顔やうがいをし、洗える部位についた花粉はきちんと洗い流しましょう。

# 予防医療 × AI

ARTIFICIAL INTELLIGENCE



## 新サービスのお知らせ

## AI を駆使した最新の健康支援サービス “HelpU” を開始！

### ■AIがあなたにピッタリの健康改善プランをご提案

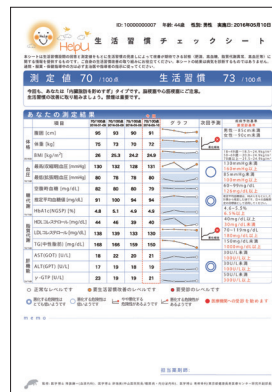
様々な分野での活用が進む AI（人工知能）。医療分野においても、より有効で安全な医療を実現するために AI を使ったサービスが開発されつつあります。その中でも既に実用化され、特に注目を集めているのが「HelpU（Healthy Lifestyle Promotion for You）」です。HelpU はご受診いただいた人間ドックの結果と生活情報を AI で解析し、将来かかりやすい生活習慣病の種類やなりやすさを予測します。さらに解析結果をもとに、一人ひとりのライフスタイルにあわせた生活習慣病の予防・改善アドバイスをご提案する、画期的な最新の健康サポートサービスです。神奈川県ではヘルスケアクリニック厚木が初の導入となります。

### ■無料でお気軽にご利用いただけます

HelpU は人間ドックを受診いただく方を対象にした、無料のオプションサービスです。人間ドック受診の際に簡単な質問にお答えいただくだけでサービスをお受けいただくことができ

ます。追加の検査などは一切ありません。解析結果レポートは人間ドックの結果と一緒にお渡しします。

毎年、当クリニックで人間ドックを受診いただき、このサービスを受けていただくことで、受診者の方の情報が蓄積していき、より個人に特化した将来発症リスクやその改善、悪化について知ることができます。より具体的に、かつ個別の運動や食生活の改善方法を提案することが可能になります。この機会にぜひ、ご自身様だけでなくご家族の方も一緒に当院の人間ドックを受診いただき、みなさまの健康なライフスタイルにつなげていただきたいと思います。



# Hello!! Clinic

Nursing

## 看護・保健指導課 からのご挨拶

当クリニックには、看護師、看護助手、管理栄養士が在籍する「看護・保健指導課」があり、人間ドック、健康診断に関するさまざまな業務を担っています。ご受診いただく際には、身体計測、血圧測定、採血、婦人科検査、内視鏡検査などで、みなさまとお会いすることが多いと思います。一つひとつの検査をスムーズかつ確実にこなせるよう、医師をはじめとした各専門職と連携しながら業務を行っています。



受診される方の中には、緊張されている方や検査が苦手な方など様々な方がいらっしゃいますが、検査前から検査後まで、みなさまに不安がないか、体調に変化がないかなど気を配り、安心してご受診いただけるよう心がけています。

また、検査当日ではなくても、疑問や質問、心配事のお問い合わせを受けることがあります。予約・受付チームと連携し、不安なくご受診いただけるように努めています。検査後の保健指導においても、受診される方一人ひとりに合わせた、個別性のある指導に力を入れています。治療が必要になった場合には的確にご案内し、みなさまのお悩みや疑問に自信を持ってお答えできるよう自己研鑽を行っています。

私たちは、受診くださった方の健康利益を一番に、自分の家族や大切な人に受診を勧められるクリニックを目指しています。日々お忙しい方が多いと思いますが、健診日はしっかりと健康に向き合える、そんな機会になれば良いなと思います。みなさまに「ここでまた受けてみたい」と思っていたいただけるような、サービスを提供していきたいと思っています。

Notification of relocation



## 施設移転のお知らせ

# 2021年5月本厚木駅南口再開発ビル3階へ移転!

ヘルスケアクリニック厚木は、みなさまにより便利にご利用いただくために小田急線本厚木駅南口の再開発ビルの3階へ移転いたします。駅から歩行者用デッキで直接アプローチでき、今よりも駅から更に近くなります。



# NUMBER PLACE

## ナンバープレースのルール

- ①1～9までの数字がマスにひとつずつ入ります。
- ②タテ・ヨコの列にも、1～9の数字がひとつずつ入ります。
- ③太い線で囲まれた3×3のブロックの中にも、1～9の数字がひとつずつ入ります。

2	3		5				8	
7		5						
	1		3	9			2	5
				3		4		
	8	9	4				3	
				7			6	
		3					7	2
		8	7	1				
9	5	7						6

## 解答

6	4	1	3	8	2	7	5	9
3	6	5	9	1	7	8	2	4
2	7	8	4	5	9	3	6	1
9	6	2	5	7	8	1	4	3
1	3	7	2	6	4	9	8	5
8	5	4	9	3	1	2	7	6
5	2	9	7	6	3	9	1	8
4	1	3	8	2	6	5	9	7
7	8	1	9	4	5	6	3	2



公益財団法人 健康予防医学財団  
ヘルスケアクリニック厚木

### 人間ドック・健診施設

※禁煙外来も受け承ります

診療時間 8:00～16:30（日祝は休診）

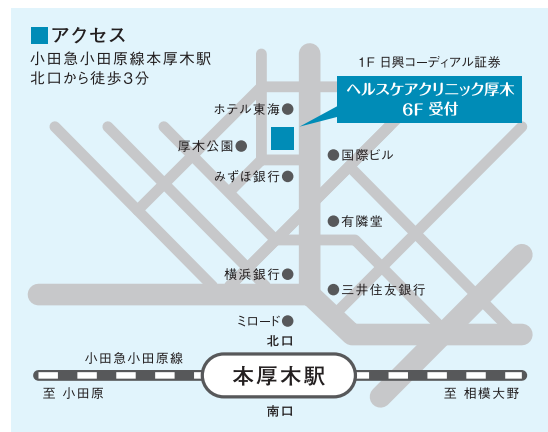
HP <https://www.h-p-m.org/>

住所 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 3-6-17

**046-223-1150**



ヘルスケアクリニック厚木 検索



小田急小田原線本厚木駅北口から徒歩3分