



## 予防医学の観点から見た 心血管系生活習慣病

私は東京大学循環器内科の鈴木亨と申します。数年前から週一回、兼業にて特許庁に診察に伺っております。循環器内科というと通常、心筋梗塞、狭心症、心不全、大動脈瘤・解離などの重篤な急性疾患を対象としますが、一方で予防的な立場から高血圧症、脂質異常症等それらの原因となる生活習慣病も対象としています。

私が特許庁で一番驚いたのは高血圧症や脂質異常症の方が多くいらっしゃる事です。なかでも若年者(40歳代まで)の方が多いことが特徴です。そもそも高血圧症は高齢者に、また塩分摂取の多い地域(東北地方等)に多いことは昔から知られていましたが、高血圧症が虚血性心疾患や脳血管障害の主要なリスクのひとつであることが知られるようになってからは治療を受ける方が増え、現在では国民全体の傾向として血圧は下がる傾向にあります。一方、脂質異常症は現在の我が国における大きな問題であり、日本人の血中コレステロール値は今ではアメリカ人よりも高くなっています。アメリカでは昔から心血管疾患が多く、コレステロールの過剰摂取に主な原因があることは広く知られております。このためアメリカでは数十年前からコレステロールの教育、予防医学的な活動が普及し、心血管疾患を大幅に減らすことに成功しました。皮肉にもアメリカ人は日本人が食する大豆、野菜中心の「和食」をヘルシー(健康的)と位置づけ、日本人以上にジャパニーズダイエット(和食主義)を採用している方もみられます。我が国の食生活の西洋化もほぼ同時期に進んだこともあり、今ではアメリカ人と日本人のコレステロール値は逆転しています。幸い、日本人ではコレステロールよりも喫煙や高血圧が心血管疾患により大きく影響しますが、将来的にはコレステロールが問題になることが予想されます。以上のように心臓血管病の予防を研究する学問が循環予防医学です。今までの我が国では疾病が発症してから治療する「治療医学」が中心でしたが、医療費の削減やより健康的な国民生活を目指す流れの上で「予防医学」へと関心がシフトして

いますので、今は聞き慣れないかもしれませんが、今後、循環予防医学という学問について耳にされる機会が増えると思います。

実は、私は現在循環器内科に所属しながら、一方で2年前に発足した循環予防医学を目的とした新しい講座(ユビキタス予防医学)も担当しております。東大病院がちょうど2年前に人間ドックサービスを開始した際に、それを支援するための講座を二つ作りましたが、当講座はそのひとつです(もうひとつは疫学的なデータ解析が目的)。東大病院は今まで疾病の治療を中心に行ってききましたが、その予防の重要性も取り入れたことから診療部門として独立しました。私は循環器内科から派遣されている立場につき、上記の循環予防を中心に人間ドックや検診の重要性を考えるミッションがあります。東大病院の人間ドックについては後ほど詳説します。

特許庁の印象に戻りますが、前述したように、若年者の脂質異常症や高血圧症が目にとまります。問題は、若い頃からこのようなリスクを有すると年とともに心血管病にかかる可能性が高まることです。よって、そうなる前に適切な治療ないし管理が必要です。若い方の場合、職場や家庭のストレスが高血圧の原因となることや、不規則な食生活が脂質異常症の原因となることがしばしばあります。体質的(遺伝など)になりやすい方もいますが、一番大事なことは生活習慣がそれを悪化させている要因があることです。加えて問題なのは、若い人ほど治療を受けたがらないことです。健康診断で異常を指摘されても放置されている方が比較的多くみられます。確かに仕事や家庭が忙しい時期に病院にかかるのは億劫ですが、高血圧や脂質異常症は自覚症状がないため自分ではなかなか気づかないものです。家族や職場の方に心血管病や脳血管障害を経験した方がいると病気のイメージが伝わりやすいので予防的な治療を意識される方がいらっしゃいますが、そうでないとピンと来ないので生活習慣を改善しないあるいは治療を受けない方もいらっしゃいます。これは別に特許庁だけの問題ではなく、社会全般に共通することです。検診が徹底され、若年者でも早期からの異常の検出が可能になった現代医療のレベルの向上が背景にありますが、アクションするところまでは至っていないケースがあります。教育が一番重要であり、健康に対する意識は社会全般で高まっていますが、十分な生活

習慣の改善および治療が行われていないのが現状です。先月、英国の医学誌ランセットにヨーロッパでの循環予防医学的な活動に関する論文が発表されましたが、高血圧症や脂質異常症の治療がまだ十分ではなく、治療目標値への達成が不十分であることが指摘されました。我が国でもまだ一定の見解が得られていない場合や、必要性が伝わっていないこともあり、病気を発症した方の再発予防（二次予防）よりも予防的な治療（一次予防）の方が、十分に治療されていないのが現状です。この紙面を通して特許庁の方々の中で健康診断等において異常値を指摘された方々へ問いかけます。十分に生活を改善しましたか、またその後数値等が改善したかを確認されましたか。初期のうちは生活習慣を改善、維持すれば薬物治療が必要ない場合もありますが、時間が経つと薬物治療が必要となることがありますので、早めの相談をおすすめします。

最後に、東大病院の人間ドックの御紹介に戻ります。実は当ドックは一日10人に限定しています。これは普段の通常診療で診断に使用している病院の共通施設（レントゲン等）をその通常診療の合間に使うためです。逆にいえば、多くの診断機器は診療用に使用する高性能・高価なものを使っている、ある意味では非常に贅沢な人間ドックです。また、超音波や内視鏡はすべて専門医が読影しますので、エビデンスに基づいたレベルの高い人間ドックになっております。最近では保険医療の縛りなどがあり、病院に通院されている患者さんの全身チェックを行うことが難しくなっています。このため受検者には病院に通院されている患者さんが多いです。結果は診療端末でも参照できるため、外来医などに活用されています。受検者には検査後2週間程度してからレポートとして送付しますが、御不明な点は事后面談（無料）で説明をうけることも行っており、必要な方には東大病院の診療科へ紹介もしております。この連携も好評です。東大内の職員の受検者も多い状況です。今年の7月に開設後丸二年となるところで、特許庁の方々にはまだ十分に伝わっていない面があると思いますが、今度の職場健診以外の医療機関での人間ドックをお考えの方は、是非東大の人間ドックも候補のひとつに入れて頂ければ幸いです。詳細は、URL (<http://www.h.u-tokyo.ac.jp/patient/depts/kenshin.html>) をご参照ください。オプション検査なども豊富です。皆様のご来院をお待ちしております。

### 人間ドックコースのご案内

#### 基本検診

- 基本検診
  - ①問診
  - ②身体計測 身長、体重、BMI、血圧、脈拍
  - ③視力検査
  - ④眼底検査
  - ⑤聴力検査
  - ⑥血液検査
    - ⑦血糖検査 血糖一般、生化学、糖、感染症 (TPHA、HBs抗原、HCV抗体)、甲状腺 (TSH、FT4)、腫瘍マーカー (CEA、CA125、PSA)、等 計25項目
    - ⑧検査 蛋白、糖、潜血、クロドリンゲン、PH、比重、ケトン尿
    - ⑨便潜血 (2回法)
    - ⑩呼吸機能検査 努力性肺活量、%肺活量、1秒量、1秒率
    - ⑪骨密度
    - ⑫心電図
    - ⑬胸部X線
    - ⑭上腹部超音波検査 (肝・胆・膵・脾・腎)
    - ⑮上部消化器内視鏡検査 (経鼻または経口内視鏡検査可) ※省略することもできます。
    - ⑯内科診察 結果説明、生活指導、栄養指導

#### オプション

- 心臓血管ドック
  - ①CAVI (心臓超音波検査)
  - ②ABI (足動脈上腕血圧比)
  - ③心エコー
  - ④脈動エコー
  - ⑤特殊血液検査 (BNP、Lp(a))
- 家庭血圧検診
  - ご家庭での日頃の血圧 (1ヶ月間の家庭血圧) の状態を調べ、きめ細かな血圧の診断をします。専用通信機器、血圧計セットをお貸しします。
- 脳血管ドック
  - 頭部MRI、MRA
- がん検診
  - ・大腸がん検診
    - 下部消化管内視鏡検査
    - ※検査の特性上、基本検診とは別の日に行います。子宮がん検診
    - 内診、子宮頸部細胞診
    - ・乳がん検診 (検診検査は行いません)
    - マンモグラフィ、乳腺エコー
    - ・肺がん検診
    - 胸部CT
    - ・腫瘍マーカー検診 (血液検査)
      - AFP、CA19-9、CA15-3 (女性のみ)、NSE、エラスタゼ1、SCC、フェリチン、CYFRA
    - ・胃がんリスク検診 (血液検査)
    - ヘリコバクター・ヒストリジンG抗体、ペプシノーゲン1、ペプシノーゲン2
  - 口腔・歯科検診
    - 口腔診察、パノラマX線撮影、など

#### 東大病院 検診部 人間ドック料金表

●基本検診 (すべての方に受けて頂きます)	
上部消化器内視鏡検査を含む	83,000円
上部消化器内視鏡検査を含まない	52,500円
オプション (別料金で追加できます)	
●心臓血管ドック	52,500円
●家庭血圧検診 (1ヶ月間の血圧を測定します)	8,400円
●脳血管ドック	42,000円
●がん検診	
・大腸がん検診 (基本検診とは別の日に行います)	25,200円
・子宮がん検診	10,500円
・乳がん検診	10,500円
・肺がん検診	13,750円
・腫瘍マーカー検診	10,500円
・胃がんリスク検診	7,350円
・上部消化器内視鏡検査 (後日実施の場合)	15,750円
●口腔・歯科検診	8,400円
診療費	
東大診療費	1,575円
特殊診療費	3,675円
	(消費税を含む)

※人間ドックは健康保険の対象外ですので、すべて自費扱いになります。  
 ※コースおよび料金は現時点のもので、予告無く変更になる場合がございます。

検診検査は臨床検査室の国際規格ISO15189認定である東大病院検査部で行われます。



## profile

---

**鈴木 亨 (すずき とおる)**

東京大学大学院医学系研究科 循環器内科、ユビキタス予防医学講座 准教授

東京大学医学部卒、同大学院修了 (医学博士)