

コロナ禍で健診（検診）を控えていませんか？



コロナ禍で外出を控えており、旅行や外食にも行けずストレスのたまる生活が続いている方も多いと思います。当院では、感染対策に気をつけながら、健康診断や特定保健指導を続けていますが、「コロナのせいで太ったわ」とおっしゃる方の多いこと。おそらく、コロナ前に比べ運動量が大きく減っている上に家にいる時間が長くなると、つい周りにお菓子などをつまみがちです。また家呑みでお酒の量が増えてしまったという方も・・・その結果体重が増えるいわゆるコロナ太りになってしまった方が多いのではと思います。

食べ過ぎで、座りっぱなしの生活が続くと、体重が増加して内臓脂肪が増え、血糖・血圧・脂質・肝機能・尿酸などの値が悪くなり、生活習慣病が起こりやすくなります。この状態はいわゆるメタボリック症候群（メタボ）と言われる状態です。メタボを放置すると徐々に悪化して、心筋梗塞や脳梗塞・糖尿病を発症するだけでなく、肥満や運動不足は一部のがんや認知症のリスクになることがわかってきました。また、肥満の方や糖尿病、高血圧、心臓病など基礎疾患のある方は、コロナウイルスに感染すると重症化しやすいこともわかっています。



太ったし、コロナやし、健康診断はもう少し先にしようと思わず、延期されている方は今すぐ健康診断を受けましょう。現状を知るとはとても重要で、1年に1回は、血圧、身体測定、採血、心電図、胸部レントゲン検査などを受けていただくことをおすすめします。

健診を受けたあとは、結果をしっかりと確認していただき、要精密検査・要治療とコメントがあれば必ず受診して医師に相談してください。生活習慣の改善が必要な場合は、特定保健指導や栄養指導を受けていただくことをおすすめしています。

続いて、がん検診に関して気になる記事があったので紹介します。

日本対がん協会の調査によると新型コロナウイルスが大流行するなか、2020年に国が推奨するがん検診（胃・肺・大腸・乳・子）を受けた人は、2019年に比べて30.5%減少したそうです。さらにこの結果を踏まえた推計によると昨年1年間で少なく見積もっても1万人以上でがんが発見されていない可能性があります。

がんは早期で発見すると治癒できる可能性が高いですが、表1を見てもらうと分かるように、ステージが進むと生存率が下がってしまいます。特に肺がんは進行スピードが早いいため、発見が3ヶ月遅れた場合、10年後の死亡率が、10%以上も上昇するという研究結果もあるようです。

表1 国が検診を推奨する五つのがんの5年生存率

部位	ステージ 1	2	3	4
胃	94.7	67.6	45.7	8.9
大腸	95.1	88.5	76.6	18.5
肺	81.6	46.7	22.6	5.2
乳房(女性)	99.8	95.7	80.6	35.4
子宮頸部	95.0	79.6	62.0	25.0

特に国が推奨している5つのがん検診（肺がん 胃がん 乳がん 子宮頸がん 大腸がん）は、検診を受けることによって死亡率が低下することが科学的に証明されていますので、毎年の健診と一緒に受けてみてはいかがでしょうか。

がん検診の結果、要精密検査になった場合は怖がらずに必ず精密検査をお受けください。早期発見できれば治癒できる可能性は高くなりますし、精密検査で異常がなければ、1年間安心して過ごせます。毎年の健康診断と日々の健康的な生活で、病気にもコロナにも負けない元気な身体を目指しましょう！

