

ひばりファミリーメディカル 健康診断・人間ドックはなぜ必要？ 知っておきたい定期健診の重要性



院長・家庭医療専門医
桑間千佳 医師

大事だとわかっていても、後回しにしがちな身体のメンテナンス。以前は年1回受けていた健診を、パンデミックの影響で2年以上受けられていないという人もいるだろう。実際、パンデミック中に緊急以外の症状で病院を訪問する人が減ったことで、本来もっと早く見つかるべき病気の発見が遅れるケースが増えている。今回は、定期健診の重要性や人間ドック・米国型の健康診断（チェックアップ）を受ける際のポイントを、ひばりファミリーメディカルの桑間院長に聞いた。

・健診はなぜ必要？

健診は予防医学の観点で重要です。最近体重が増えた・疲れやすいなど、ちょっとした体調変化があっても、それだけで病気を疑う人はいないでしょう。でも、健診は自分へのフィードバック。将来の病気の危険因子に気づく機会です。例えば高血圧は自覚症状がありませんが、100%体に悪く、放っておくと心臓病や脳梗塞など深刻な病気を引き起こします。そういった危険信号を早期に発見し、後々大きい病気に発展しないよう未然に防ぐために、定期的なチェックが大事です。

また、慢性の体調不良の改善にも役立ちます。頭痛持ちだ・お腹が弱いなど、病院に通うほどではなくても機会があれば医師に相談したい慢性の不調をお持ちの人もいらっしゃると思います。単なる体質だと思っていた症状が、定期健診をきっかけに適切な治療を受け回復する例もあります。

・健診を受けるタイミングは？

年1回を目安にすると良いでしょう。誕生日がきたら健診を受けるなど、自分なりにタイミングを決め習慣化しましょう。日系企業にお勤めの方が会社から義務付けられる人間ドックや、米国の保険に入っている方が保険の範囲内で受ける健康診断も年1回が一般的です。

・日本型の人間ドックと米国型の健康診断（チェックアップ）、どちらを受けたらよいですか？

お持ちの保険やプランによって、また日系企業にお勤めの方の場合は会社からの指定があるなど状況によってお一人お一人異なるため、まずは病院にお問い合わせください。当院では、ご予約時にお電話で保険の情報やお勤め先企業の指定検査項目などをヒアリングの上、適切な診療をご案内しています。お気軽にご相談ください。



診察室での問診をする桑間医師

例年12月や3月は人間ドックを受ける人が多く予約が取りにくくなるため、健診を考えている人は年末に差し掛かる前に早めの予約がおすすめだ。なお、ひばりファミリーメディカルは各種海外旅行保険にも対応している。健診だけでなく、ビジネスや旅行などでニューヨーク滞在中に具合が悪くなった・怪我をした等の場合の診療も可能。

