国家公務員共済組合連合会

虎の門病院 広報誌（ティーマガジン）

T-Magazine

Vol. 19

特集 病気を防ぐセルフマネジメント

虎の門病院版 “けんしん”のトリセツ

～健康診断・がん検診・人間ドック～

TORA Watch 放射線診断専門医（放射線科部長）

Talk Session 経験豊富な専門スタッフが丁寧に行う最新の内視鏡検査

栄養士の知恵袋 外食・中食メニューを選ぶコツ

お知らせ

虎の門病院駐車場の出口変更のお知らせ

これまでの車両出入口は、入口のみに変更となっております。
出口は隣接するアルセアタワー側にございますのでご注意ください。

詳しくはこちら

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 TORANOMON HOSPITAL

〒105-8470
東京都港区虎ノ門２丁目２番２号
TEL:03-3588-1111(代)

2025.7 無料

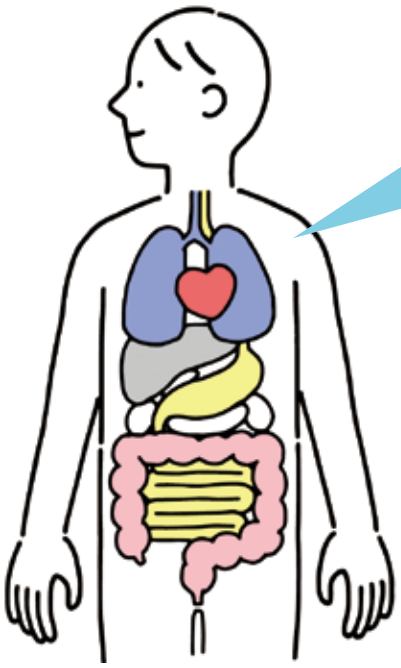
特集 病気を防ぐセルフマネジメント

虎の門病院版

“けんしん”のトリセツ

～健康診断・がん検診・人間ドック～

けんしんには、健康状態を総合的に確認し、病気の予防を目的とする「健診」と特定の病気を早期に発見することを目的とした「検診」があります。人間ドックは「健診」と「検診」の両方の側面を持ち合わせています。皆さん、また皆さんの周りの方は、「けんしん」を受けていますか？



健診の例（特定健康診査）の基本検査項目

☐ 身体計測　☐ 血圧血液検査（脂質、血糖、肝機能）
☐ 尿検査　☐ 内科診察　☐ 問診

必要に応じて、また自治体の裁量で追加検査が実施されることがあります。

検診の例（対策型乳がん検診 対策型肺がん検診）の検査項目

☐ マンモグラフィ　☐ 胸部単純Ｘ線検査

人間ドックで加わる検査項目の例

基本コース ☐ より詳しい血液検査　☐ 心電図検査　☐ 眼底
☐ 眼圧　☐ 視力検査　☐ 聴力検査　☐ 呼吸機能検査
☐ 腹部超音波検査　など

乳がん検診 乳腺超音波検査※　　肺がん検診 低線量 CT 検査※

※オプション検査です

「けんしん」を受けたことがありますか？

米国では約８割ががん検診を受けていますが、日本では５割に届いていません。背景には、健康維持・推進や病気の予防についての知識不足や意欲の低さ（ヘルスリテラシーの低さ）があると言われています。今、国や自治体、企業が、健康意識を高め、けんしんを受けることにより皆の健康を守ろうというキャンペーンを展開しています。

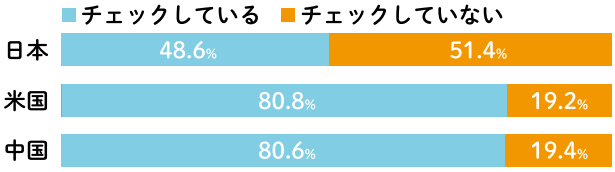
自治体や企業の健診・検診と人間ドック、外来受診の違いは？

検査項目、費用、目的が違います。健診・検診や人間ドックの目的は隠れた病気やリスクを探ることにあり、外来受診の目的は症状から病気を診断することにある、という違いがあります。自治体や企業の健診・検診は、安価ですが検査項目は比較的少なく、検査が受けられる年齢が決まっています。また胃がん検診における内視鏡検査のように２年に一度の項目もあります。

人間ドックは費用は自己負担ですが、検査項目が多岐にわたり、より詳細な検査を行います。年齢による制限は少なく、受診の間隔は受診する方が決めます。

症状がある場合は、外来を受診し、症状に応じた必要な検査ののち、診断と治療を受けます。外来診療は条件を満たせば保険診療です。

図）健康状態について健康診断などを受け定期的にチェックしている割合



ヘルスリテラシー国際比較調査 Johnson&Johnson Med Tech 2024年７月　より引用

病気がわかる 健診・人間ドックの読み取り方

健診・人間ドックの各検査から健康状態を把握し、病気が疑われた場合は受診しましょう。

尿検査でわかること

尿蛋白から腎臓病が見つかることがあります。尿潜血から尿路のがんが見つかることもあります。

血液検査でわかること

特定健康診査の血液検査では肝機能障害や動脈硬化の危険因子である脂質異常症、糖尿病がわかります。

血圧測定でわかること

健診時に血圧が高い場合は、高血圧の可能性があり、家庭血圧を測定して内科に相談します。

胸部X線検査でわかること

肺結核、肺炎、気胸、胸水、心肥大、大動脈瘤、肺がんなどの異常が見つかることがあります。

心電図検査でわかること

治療が必要な不整脈が発見されたり、波形の変化から狭心症や心肥大などが疑われたりします。

大腸がん検診（便潜血検査）でわかること

便潜血陽性の場合は大腸内視鏡検査を受け、大腸にポリープ・がん・炎症性の病気がないかを調べます。

人間ドックでわかること

基本コースを受けると、さらに感染症（ウイルス性肝炎、ピロリ菌、梅毒など）の可能性、腎機能、尿酸値、貧血、肺機能、緑内障や黄斑変性症の可能性、肝臓・胆嚢・腎臓と見える範囲の膵臓の画像所見などがわかります。

\がんを早期発見！ 人間ドックの内視鏡検査/

早期のがんは自覚症状がなく、バリウムによる検診では見つけにくい場合があります。内視鏡で食道・胃・十二指腸粘膜の微細な変化を直接見て、がんの疑いがある場合は組織検査を行うことで、早期発見・早期治療につなげることができます。

けんしん・人間ドックのギモンにお答え Q&A

Q. けんしん・人間ドックの前夜の食事で気をつけることは？

検査の結果に影響を与える可能性があるため、指定された時間までに早めの夕食を取り、飲酒は控えます。夕食後も水分はとってください。

Q. けんしんの結果はいつ頃わかりますか？

健診や人間ドックの結果は２～３週間、がん検診の結果は１ヶ月程度かかることが多いです。

Q. 健診を受けていればがん検診は必要ない？

健診とがん検診は別のものです。両方、あるいは人間ドックを受けましょう（職域の健診にはがん検診の一部が付加されている場合もあります）。

Q. 人間ドックよりも詳しい検査をしたいときは？

まだ評価の定まらない検査もあります。主治医や公的機関などから情報を収集し、受けたい検査の特性をよく理解してから受けることをおすすめします。

受ければいっそう安心！オプション検査の選び方

人間ドックには、検査項目を自由に追加できる「オプション検査」があります。がんの早期発見のほか、重大な病気を見逃さないために各部位を詳しく調べるための検査です。

オプション検査を選ぶ時のポイントは？

ご自身の健康状態、年齢や性別、親兄弟の病歴などを考慮し、必要な検査を考えることがポイントです。
40 代～ 50 代以降の方は、医師のアドバイスを聞いた上でぜひお受けください。

たとえば……✓がひとつでもついたら

- ☐ **40 歳以上の女性**で乳がん検診を 2 年間受けていない
- ☐ **近親者に乳がんになった人**がいる

おすすめ **乳がん検診** 当院ドックでは単独検診も承ります

乳がんは日本人女性がかかる最も多いがん。マンモグラフィーと乳腺超音波検査で早期発見につながる

※乳房にしこりのある方、乳頭から血液の混じった分泌物が出る方は、検診ではなく、外来を受診してください。

- ☐ **近親者で大腸がんになった人**がいる
- ☐ 以前の**大腸内視鏡検査でポリープがあると言われた**ことがある
- ☐ **高脂肪食、低繊維食、赤肉の過剰摂取、飲酒**などの食生活
- ☐ **肥満、運動不足、喫煙**

おすすめ **大腸内視鏡検査・大腸カプセル内視鏡検査**

大腸がんのほか、大腸関連の病気の早期発見につながる

- ☐ **65 歳以上の女性・70 歳以上の男性**
- ☐ リスク因子※がある**閉経した女性**
- ☐ リスク因子※がある **50 歳以上の男性**

※リスク因子：親の大腿骨近位部骨折歴、飲酒、やせ、骨折の既往、現在の喫煙など

おすすめ **骨密度検査**

骨粗しょう症や骨折リスクがわかる

- ☐ **高血圧、糖尿病、脂質異常症**がある
- ☐ **喫煙歴**があるか**酒量が多い**
- ☐ **近親者にくも膜下出血になった人**がいる
- ☐ **くも膜下出血**が心配
- ☐ **近親者に若くして脳梗塞になった人**がいる

おすすめ **脳ドック**

くも膜下出血を起こす動脈瘤や症状を伴わない小さな脳梗塞がわかる

- ☐ **20 歳以上の女性**で子宮がん検診を2年間受けていない
- ☐ **喫煙**している
- ☐ **性的パートナーの数が多い**
- ☐ **肥満、月経不順**がある
- ☐ **近親者に乳がんや大腸がんになった人**がいる

おすすめ **婦人科検診** 当院ではドックでも婦人科でも単独検診を承ります

子宮頸がんの多くは**ヒトパピローマウイルスの持続感染**が原因。子宮体がんの発症には、**女性ホルモンの働きの乱れ**が関わるとされる

※不正な性器出血を認めた場合は、検診ではなく、外来を受診してください。

- ☐ **喫煙歴**がある、**今もタバコを吸っている**
- ☐ **近親者に肺がんになった人**がいる
- ☐ 家庭内や職場での**受動喫煙**が心配
- ☐ **肺の病気**が心配

おすすめ **胸部 CT 検査**※

肺がんや他の呼吸器疾患の早期発見につながる

※被曝を伴う検査であり、40 歳未満の方では検査の不利益が利益を上回る可能性があります。

- ☐ **脂質異常症**がある
- ☐ **高血圧**である
- ☐ **糖尿病**である
- ☐ **喫煙歴**があるか**酒量が多い**
- ☐ **近親者に狭心症や心筋梗塞になった人**がいる

おすすめ **血圧脈波検査・頸動脈超音波検査 動脈硬化ドック**

動脈硬化の進行度や、心血管病のリスクがわかる

- ☐ **尿が出にくい、尿の勢いが弱くなった**
- ☐ 残尿感や頻尿などの**排尿障害を感じる**
- ☐ **近親者に前立腺がんになった人**がいる

おすすめ **前立腺ドック**

前立腺肥大症、前立腺がんがわかる

各検査の結果が出たら→どのように解釈して受診を継続すればいい？

虎の門病院健康管理センター・画像診断センター
統括センター長 本田律子先生に聞きました

けんしんを活用するためには、「けんしんのあと」が大切です

多岐にわたる検査項目を、総合的かつ継続的に見ることは容易ではないと思います。ぜひ医師による結果説明の機会を活用しましょう。人間ドックには、当日あるいは後日の説明が用意されていますし、かかりつけ医がいれば、説明をしながら必要な医療を提供してくれます。

そして、健診や人間ドックの結果とともに送られてくる各検査項目に対しての解説を確認しながら、結果についている判定を確認することが大切です。判定は異常なし（A）、軽度異常（B）、要再検査／経過観察・追加検査（C）、要精密検査（D）、要治療（E）などと書かれています。

追加検査や精密検査、治療が必要と判定された場合は、必ず受診しましょう。虎の門病院の人間ドックの場合は、要精密検査・要治療については主に専門外来が担当します。専門外来で治療の方針が確定し、治療の継続が必要な場合は、当院では厚生労働省の方針に基づき、かかりつけ医にご紹介し、必要に応じてその後も定期的に専門的検査を病院で行う二人主治医制度を活用しています。

当院のドックを受診された方の要再検査・追加検査は人間ドックを担当する医師によるフォローアップ外来が主に担当しています。結果に応じて、専門外来あるいはかかりつけ医にご紹介することがあります。また、管理栄養士による栄養相談などにおつなぎすることもあります。

生活習慣病関連の数値の再検査が必要と判定された場合は、数値が過去からどのように変化しているかを確認し、良い数値だったころ、良くない数値だったころの生活習慣を振り返ることや、家庭で血圧や体重や歩数を測って記録することなどをおすすめします。

日帰りの検診も可能 虎の門病院の人間ドック

虎の門病院では日帰りドック後に当日結果説明と健診結果到着後の説明外来を設けています。専門医受診が望ましい結果については各専門外来にご紹介。生活習慣病などでは管理栄養士による栄養相談も受けられます。レディースデイもご用意しています。

日帰り人間ドック健診コース　各種オプション検査　単独ドック　栄養相談

［専門スタッフによる検査］
経験・技量ともに優れた専門スタッフが検査・診断を実施。
PET/CT、MRI、80列CTなどの診断機器を導入しています。

［お待たせしないスムーズな対応］
気持ちよく受診いただくことを大事に、お待たせせず、スムーズな流れとなるご案内を心がけています。

お問い合わせ・お申し込み
虎の門病院付属健康管理センター・画像診断センター
港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティ AIR 5F　（平日）11:00～16:30（土日祝は休み）
https://toranomon-dock.kkr.or.jp/　TEL.03-3560-7777

TORA Watch

放射線科部長・画像診断センター長

石原 眞木子先生

放射線診断専門医・核医学専門医・PET 核医学認定医／千葉県出身

Q PET 検診とはなんですか。「“虎の門式”PET/CT がん検診」とは？

PET 検診とは、ブドウ糖に似た 18F-FDG という放射性物質を注射して PET カメラで全身を撮影し、ブドウ糖代謝を盛んに行っているがん組織を探すものです。症状が出る前のがんが見つかることがあり、50 歳以上の方におすすめです。また、PET と同時に撮影される全身の CT は、生活習慣病による動脈硬化や脂肪肝の程度、喫煙による肺の影響などを見るのに役立ちます。がんの正確な診断だけでなく、そうした情報をくまなくお伝えするのが『“虎の門式” PET/CT がん検診』です。PET 検診を受けたら、私たち画像の専門家とも話をしていただき今後の生活にお役立てください。

Q「虎の門プレミアム脳ドック」について教えてください。

脳の老化や一部の病気には高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣が影響し、未病の段階で画像に現れています。“ならば、脳ドックを今治療すべき病気を調べるだけでなく、生活習慣を見直すために活用したい” そんな思いから、「今自分でできること」を知る『虎の門プレミアム脳ドック』を 2023 年に立ち上げました。MRI 画像から認知機能や運動機能の低下の原因となる白質高信号や記憶を司る海馬の体積を AI 解析し、併せて認知機能テスト、フレイル・ロコモ度テスト、体組成分析、ビタミンなどの採血検査までを多角的に行うものです。人生 100 年時代、ぜひ、皆様の脳とからだの健康管理にお役立てください。

Q もの忘れが心配です。「虎の門プレミアム脳ドック」は役立ちますか？

近年、アルツハイマー病の方に対して脳の中にたまっているアミロイドβという老廃物を取り除く治療が始まっています。治療対象となる方は、認知機能低下が比較的軽度で、MRI で 5 個以上の微小脳出血がないなどの制約もあり、もの忘れの症状が気になったら早めに受診されるのが望ましいといえます。とはいえ、受診はハードルが高いという方もいらっしゃるでしょう。そんなとき、まずは『虎の門プレミアム脳ドック』をご利用ください。多職種でご希望を丁寧にお聞きしながら、認知症専門医におつなぎいたします。

患者さんへのメッセージ

私たち放射線診断専門医は、画像から得られる情報をくまなくチェックするエキスパートです。私たちがレポートでお届けする内容をしっかり確認いただき、気になることは遠慮なく医師に質問してください。

虎の門病院の良さをひとことで！

専門知識をもったスタッフの団結力がすごい！

＊「“虎の門式” PET/CT がん検診」「虎の門プレミアム脳ドック」のお問い合わせ　TEL.03-3560-7777（平日 11:00 ～ 16:30）

Talk Session

虎の門病院付属健康管理センター
内視鏡部 座談会

医師×看護師×内視鏡検査技師

経験豊富な専門スタッフが丁寧に行う最新の内視鏡検査

内視鏡部には臨床検査技師15名（うち認定消化器内視鏡検査技師8名）が所属し、医師・看護師との連携のもと、年間約2万件の検査・治療を実施しています。最新技術を活用し、安全で苦痛の少ない検査体制を整えるとともに、的確な診断と治療を提供しているのが特徴です。今回は当センターでの内視鏡診療について紹介します。

センター内には8部屋の検査室があり、医師・看護師・臨床検査技師が連携しながら検査や治療を行っています。

（写真右）左から舘入由佳技師・田村彩医師・勝浦綾看護師

つらくない先進的な検査と的確な診断で早期発見を目指す

田村：当センターの内視鏡部では、上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）や下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）を中心に行っています。内視鏡専門医が豊富な臨床経験をもとに対応しており、異常が見つかった場合には虎の門病院本院と連携して迅速に治療にあたれるのが強みです。

検査後のご説明やフォローアップもしっかり行います

田村医師

勝浦：内視鏡検査に対して不安を感じる方は多く、できれば避けたいとおっしゃる方もいます。そのため、鎮静剤の使用や細い内視鏡、経鼻胃カメラなど、できるだけ楽に受けられる方法を個別にご提案しています。

正確でスピーディな検査の提供に努めています

舘入技師

舘入：内視鏡の専門知識と技術をもった臨床検査技師が多く在籍しており、質の高い安全な検査・治療の提供を支えています。

田村：近年では、ピロリ菌の除菌後や感染歴のない若年層にも胃がんが発見されるケースが増えています。除菌後でも定期的な検査を受けることが重要です。検査後には専門の外来も設けており、気になる所見やご不明な点についても相談しやすい体制を整えています。

不安がある方はお気軽にご相談ください

勝浦看護師

勝浦：以前の検査でつらい経験をされた方や、漠然とした不安を抱えている方には、問診時から相談に応じています。検査中もタッチングや声かけなどを通して、安心して受けられるようにサポートしています。また臨床検査技師の協力があることで、私たち看護師は受診者のケアにしっかり向き合えます。

舘入：臨床検査技師は、機器の準備から感染管理まで検査全般に幅広く関わっています。検査中は医師の指示に基づいて専用の器具を使い、病変が疑われる部位の組織を採取し、それを標本に加工するのも重要な役割です。

田村：目安として40代を迎えたら、年1回は人間ドックを受け、ご自身の体の状態を把握しておくと安心です。これからも「また受けよう」と思っていただけるような内視鏡検査を提供していきます。

外食・中食メニューを選ぶコツ

虎の門病院 栄養士の知恵袋

外食や中食のときに好きなものばかり選んで食べていませんか？　外食や、コンビニ食をはじめとする中食では、エネルギーや食塩量が多くなりやすい一方で野菜が摂りにくく少なくなってしまうことも……
メニュー選びのときには栄養素バランスをよくするために主食・主菜・副菜を揃えることを意識してみましょう！

1 丼や麺の単品 は たんぱく質や野菜不足の原因に

▶単品注文（一品料理）を定食メニューに、または単品に小鉢を追加する

2 揚げ物や炒め物、肉料理は 飽和脂肪酸の摂りすぎの原因に

▶焼き物や魚料理にして良質な油脂を摂取する

3 麺料理のスープを飲む、卓上調味料で追加の味付けは食塩量の過剰摂取の原因に

▶スープは飲まずに残す。追加の味付けはしない、または使用する場合は酸味・辛味を活かし減塩する

4 主食大盛り、おにぎり＋麺などは 炭水化物の摂りすぎの原因に

▶ご飯は小盛～普通盛に。おにぎりや麺はサラダと組み合わせて炭水化物量を抑える

食物繊維は野菜、海藻、きのこなどに多く含まれており、コレステロールの吸収を妨げ体外に排出する働きがあります。白米を雑穀米や玄米に変更するのもおすすめです。

魚に多く含まれる不飽和脂肪酸には、血液中の中性脂肪やコレステロールを下げる働きがあります。

～栄養相談のご案内～

人間ドック受診の方を対象に、栄養相談を週３日（火曜日、水曜日、金曜日）午後に行っています。食事相談だけでなく、希望される方には体組成測定を行っています。食事に関して何かご質問等ある方、ご自身の体組成を知りたい方、ぜひご利用ください♪

※栄養相談は予約制のため、ご希望の方は健康管理センターまでお問い合わせください。

お食事券（Meal Coupon）1,000 円分を人間ドック当日にお渡ししております。

＊対象者：オプション検査や当日結果説明をご予約いただいている方　＊店舗：赤坂インターシティ AIR など近隣の提携しているレストラン

Information

人間ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院付属健康管理センター・画像診断センター
〒107-0052 東京都港区赤坂 1-8-1　赤坂インターシティ AIR 5階

TEL 03-3560-7777
平日 11：00 ～ 16：30（土・日・祝日は休み）

WEB https://toranomon-dock.kkr.or.jp/sp/

虎の門病院　人間ドック　検索

スマートフォンの方はコチラから▶

● 虎の門病院を受診される患者さんへ

2023 年 8 月 1 日より虎の門病院は、厚生労働省の政策により「紹介受診重点医療機関」になりました。これにより 2023 年 10 月 2 日（月）から「完全紹介制」となりましたので、初診で受診される際は、かかりつけ医からの紹介状を必ずお持ちいただくようお願いいたします。

もっと、くわしく知りたい方は、厚生労働省　紹介受診重点医療機関

アンケートにご協力ください
皆さまのお声をもとにより良い広報誌を作成してまいります。

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 TORANOMON HOSPITAL
〒105-8470　東京都港区虎ノ門２丁目２番２号
TEL：03-3588-1111（代）
https://toranomon.kkr.or.jp/

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 分院 TORANOMON HOSPITAL KAJIGAYA
〒213-8587　神奈川県川崎市高津区梶ヶ谷１丁目３番１号
TEL：044-877-5111（代）
https://toranomon.kkr.or.jp/kajigaya/

発行月：2025 年 7 月 無断転載禁止