

循環器健診を効果的な健診にするために

高血圧や動脈硬化性の心・血管疾患は、国民の死因の主要部分を占め、患者数は死因の第1位であるが、よりにはるかに多い。このためわが国では、これらの疾患を標的とした健診が、老健法による地域住民の健康診査や安衛法による職域の定期健康診断、さらには人間ドックなどのかたちで広く行われてきた。しかし近年、「こじった循環器健診は、標的とする疾患の死亡率を減少させている十分な科学的根拠がない」とする研究結果が相次いで報告され、健診の有効性に疑問が呈されている。11月18、19日の2日間に行われた予防医学事業中央会第79回技術研修会・生理機能研修会ではこの問題を取り上げられ、道場信孝ライフプランニングセンター 最高顧問が「循環器健診・現状の課題と将来展望」と題して講演を行った(写真左)。その講演の一部を要約して紹介したい。

健診の目的と健診に求められる要件

道場最高顧問は、まず健診止が大きな目的である。さら、とした。の基本的な考え方について述べ、個別の健康教育や、職業、さら、健診に求められる要件は、「まずからだに負担や苦痛を与えない方法であること(低侵襲)、そして、比較的安い費用で実施できること」とも重要だ。また、受診者が受け入れやすいことや、診断の方法が確立していること、検査の妥当性があること(適切な感度と特異度)、などが健診の要件として求められるとした。

効果のある対象にしぼって有効な検査を行い、その結果の評価を積み重ねる

に評価されるかを、矢野栄一帝京大学教授の研究結果を引用しながら次のように述べた。「高く評価されているのは血圧測定だけで、その次のランクに身長・体重測定と総コレステロール検査が評価されているにすぎない。それ以外の項目は、『健診項目に含むべきか否かの根拠が乏しい』か『含めないとする根拠がある』と評価され、健診の有効性は科学的根拠が薄いとされている。」

改善するよう介入されたグループと、そうでないグループの双方で生活習慣の改善が行われ、両者の科学的な比較ができないということである。また、生活習慣の改善や、投薬などの介入が行われても、その診断や治療、経過観察の方法が有効でない可能性もある。さらに、個人や集団における態度や行動の変容に関わる心理的、社会的メカニズムの理解が十分でないことも大きな要因になっている」と述べた。

わが国の健診の特徴と、健診項目の有効性評価

健診を効果的にするために今後求められることは

このように、健診の基本的な考え方や健診の目的、健診に求められる要件について解説したうえで、道場最高顧問はわが国の健診の全般的な特徴を、「一律の対象者に、一律な検査項目が、一律な検査

表 健診を効果的にするために

標的健康障害に焦点を合わせる。
標的健康障害の診断に有効な検査を組み合わせる。
スクリーニング検査の有効性を確認する(EBM)。
スクリーニングされた対象群を有効にマネジメントする。
その結果として健康障害の進行が阻止され、死亡率・罹患率の低下、入院や身体障害の発現が減少する。
費用/効果比が適切に評価されること。
スクリーニング・プログラムの質の保証。

図 いびきと咽頭型



表 いびきをかきやすくする因子

鼻や咽喉の疾患	睡眠姿勢(仰臥位、万歳)
睡眠中の開口呼吸	枕の形状と高さ
咽喉・顔の形態	飲酒と疲労
顎の形態と大きさ	ストレス
歯の噛み合わせ	体重の増加
舌の大きさ・厚み	

の、口蓋垂の先端が下にたれずに前方に飛び出しているもの(浮上垂型)さらには口蓋垂の両側に薄い膜が幅広く張っているノド(蓋弓平行型)などは、女性に比較的多く見られるタイプです。また、ノドの大きさもノド自体が小さなつくりのおちよぼノド(前蓋狭容型)や、ノドの幅が広く縦幅の短いタイプ(広軟口蓋型)や、ノドは広くても奥行きが浅いタイプ(浅腔型)など、このように形態も多様であるのと同様、いびきの音にもそれぞれ特徴がある。舌が大きく邪魔をして、ノドの奥が広く見えないという人は、要注意。いびきをかきやすい意、いびきをかきやすいだけではなく、上を向いて寝た場合、舌がノドに落ち込んで気道を塞ぎ、睡眠時無呼吸症を引き起こす可能性も高くなり、舌の周辺に歯形がくつき

「いびき」よもやま話

3 池松武之亮いびき研究所 所長 池松亮子

第3話 ノドのかたちは十人十色!

鼻にもノドにもこれと言った、通常、耳鼻科では扁桃のりについていたり、よく舌を噛むと言つ人も舌が口の容積に比べて大きい証拠です。体重が増加すると舌も肥厚する。これを知らなくておくと、このように、ノドのかたちも十人十色。そのかたちによっていびきの音も種々様々あるのです。手鏡を見ながら、故いびきが振動したり、舌が落ち込んで狭くなったたりすることによって生じるのが主な原因。ノドにも舌にも力を入

子のような形をしているもの、口蓋垂の先端が下にたれずに前方に飛び出しているもの(浮上垂型)さらには口蓋垂の両側に薄い膜が幅広く張っているノド(蓋弓平行型)などは、女性に比較的多く見られるタイプです。また、ノドの大きさもノド自体が小さなつくりのおちよぼノド(前蓋狭容型)や、ノドの幅が広く縦幅の短いタイプ(広軟口蓋型)や、ノドは広くても奥行きが浅いタイプ(浅腔型)など、このように形態も多様であるのと同様、いびきの音にもそれぞれ特徴がある。舌が大きく邪魔をして、ノドの奥が広く見えないという人は、要注意。いびきをかきやすい意、いびきをかきやすいだけではなく、上を向いて寝た場合、舌がノドに落ち込んで気道を塞ぎ、睡眠時無呼吸症を引き起こす可能性も高くなり、舌の周辺に歯形がくつき