



年齢別人間ドック受診の目安



20代

人間ドックは20歳以上を対象としています。20代の多くの方にとって、人間ドックは身近なことではないかもしれませんが。女性の場合、子宮頸がん検診は20代後半からの受診が推奨されています。



30代

自覚症状がない疾患や体の異常を発見するために、人間ドックを受け始める時期です。食事や飲酒、睡眠不足、運動不足などの生活習慣やストレスの影響で発症する病気もあります。病気になる前に予防の意味を込めて受診をお勧めします。受診して満足するのではなく、結果によっては生活習慣病の発症を抑えるために、食事などの生活習慣の見直しをしましょう。

女性の場合、乳がん検診は30代からの受診が推奨されています。

40代

糖尿病、胃がん、大腸がんなど病気のリスクが一気に高まります。受診結果の経年変化を確認し、小さな変化を見逃さないようにしましょう。

脂肪肝や肝臓腫瘍、胆石、胆のうポリープなどは目立った自覚症状がないことが多いですが、腹部超音波検査で異常が見つかることがあります。また、日本において死亡率の高い大腸がんの有無は便潜血検査で調べることができます。

女性は乳がん、子宮頸がんリスクがピークになる年代です。レディースドックや婦人科検診で早期発見に努めましょう。脳血管疾患も40代から増えますので、40歳を超えたら一度は脳ドックの受診を推奨します。

50代

がんや心疾患、脳血管疾患の罹患率が高まります。また、体の不具合を自覚している方も多いのではないのでしょうか。血圧、血糖値や肝機能の値など、動脈硬化に関連する値に注意しましょう。また、心電図で不整脈が認められると、狭心症や心筋梗塞といった心臓の病気に発展することもあります。小さな病気の可能性も見逃さないようにしましょう。前立腺がんは初期症状が出にくいにもかかわらず、十分に成長してしまうと転移しやすいがんであり、早期発見による対処が大切です。PSAでチェックできます。

60代以上

あらゆる病気のリスクがピークに達します。特にがんの罹患率は、60代を境に上昇します。すでに治療中の病気がある場合、同時にほかの病気を併発しないよう予防していくことが必要です。三大疾病のがん・心臓病・脳卒中の発症を防ぐよう意識して健診を受けましょう。

早期発見、早期治療のチャンス!

人間ドックで「要精密検査」または「要治療」と言われたら

適切な対処法を確認するために精密検査が必要です。適切な対処を行うタイミングを逃さないように早めに医療機関を受診しましょう。

人間ドック・健康診断を受ける理由は自覚症状のない病気の早期発見のためです。早期発見できれば、がんさえも治る可能性が90%あります。要治療や精密検査が必要と判定された場合には、迷わず受診をしてください。「病気があるかもしれない…」と不安な毎日を過ごすよりも、精密検査を受けて早期発見、早期治療につなげましょう。

