



# KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

# ケンズニュース

\* 隔月発行

2024

159号

9 ▶ 10  
月号



## 科学的根拠に基づく予防医療について

医療法人社団 健生会  
柳川 健 理事長

柳川 健



予防医療は現代社会でますます重要視されており、特に科学的根拠に基づいた取り組みが求められています。しかし、世の中には多くの情報があふれ、その中には科学的根拠の薄い予防医療もときも少なくありません。そこで、今回は米国の専門家が政府機関の支援を受けて行った調査に基づき、現時点で効果が実証されている予防医療についてご紹介いたします。日本にはこのような包括的な調査機関が存在しないため、内容は主に米国のデータに基づいています。

まず、がん検診は予防医療の中でも特に重要な役割を果たします。がんは早期発見が生命予後に大きく影響する疾患であり、定期的な検診によつて早期に発見されれば、治療の成功率は大幅に向上します。特に、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんに対する検診は、死亡率を低下させる効果が確認されています。他のがんに関しては、検診による死亡率低下の効果は明確に証明されていません。

次に、予防接種は感染症予防のための非常に有効な手段です。年齢や健康状態に応じて、特定のワクチン接種が推奨されます。たとえば、イ

ンフルエンザや肺炎球菌、新型コロナウイルスに対するワクチンは、特に65歳以上や基礎疾患のある人に対して重要です。また、RSウイルスに対するワクチンは乳幼児や高齢者、免疫不全者に、破傷風・ジフテリア・百日咳の三種混合ワクチンは成人では10年毎、妊娠後期の女性に対して推奨されます。さらに、風疹ワクチンは妊娠を予定している女性に、HPVワクチンは子宮頸がん予防として若年女性に推奨されており、これにより将来的なリスクを大幅に低減することが可能です。

スクリーニング検査も予防医療の重要な一環です。これらの検査は、疾病の早期発見やリスク評価に役立ちます。クラミア/淋菌検査、高血圧のチェック、骨粗鬆症のスクリーニングなど、定期的に行うことで早期の疾病発見と適切な対策が可能です。特に、無症状で進行することが多い生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)は、早期に発見し治療や生活習慣の改善を行うことで、重篤な合併症の発症を防ぐことができます。また、骨粗鬆症のスクリーニングを通じて骨折リスクを評価し、適切な予防策を講じることで、高齢者のQOL向上に寄与します。

最後に、カウンセリングの役割についてです。予防医療においては、生活習慣の改善が疾病リスクを低減するために不可欠です。カウンセリングでは、禁煙支援、適切な栄養運動、心血管リスクの管理など、個々のリスクに応じたアドバイスが提供されます。特に喫煙者には禁煙支援が推奨され、これにより多くの喫煙関連疾患のリスクが大幅に低減されます。また、日焼け防止やビタミンD摂取、栄養バランスの取れた食事、適度な運動など、具体的な行動変容を促すことができます。

結論として、予防医療は個人の健康を守り、医療費の削減や社会全体の健康増進にも大きく貢献します。別紙のチェックリスト(米国内科学会日本支部 予防医療推進タスクフォース委員会編)に基づき、自身の健康リスクを定期的に評価し、適切な検診、予防接種、スクリーニング、カウンセリングを受けることが、健康長寿を実現するための鍵となります。疑問があれば、診察時にお気軽にご相談ください。

### 柳川クリニック

住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 9:00 ~ 12:00  
[月火水金] 14:00 ~ 18:30  
休診日 祝日、第1・3・4・5日曜  
9月: 1、15、16、22、23、29日  
10月: 6、13、14、27日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

### みなとみらいケンズクリニック

住所 神奈川県横浜市中区桜木町 1-1-7  
コレットマーレ 3F 医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 10:00 ~ 13:30  
[月~金] 17:00 ~ 19:00  
休診日 原則として祝日  
9月: 16、23、29日  
10月: 14日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

### LINE お友だち募集中!

柳川クリニック  
@ila0141c



みなとみらい  
ケンズクリニック  
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!