

ヘルスリテラシー を高めよう

●ヘルスリテラシーとは●

健康に関する情報を入手し、理解し、より健康に結びつくような意思決定を行うこと。

監修●順天堂大学医学部総合診療科 前任准教授 福田 洋

再検査受けなきゃ、 健診意味なし!

※ここでいう「再検査」とは便宜的に再検査、精密検査を指します。

健診後、再検査のお知らせをもらいました。

周囲に心配をかけたくないあなたがとるべき行動は

どっち?

A 再検査を受けない。
病気が見つかったら
迷惑をかけるから



B 再検査を受ける。
病気が見つかったら
すぐ治療したいから



答え B 手遅れになった場合、周囲の人をもっと心配させ、悲しませたりすることになります。

人は直感に支配されると、 理性的な判断ができにくくなる

健診後、あなたに「再検査(精密検査)のお知らせ」が来たら…。だれでも「悪い病気だったらどうしよう」と直感的に恐怖感を抱くことでしょう。直感をコントロールするのは理性ですが、この直感が強すぎると、人は正しい判断・行動ができにくくなるといわれています。さらに「自覚症状もないし、大丈夫だろう」と自己正当化する心理も働きます。

こんな場合は、少し視点を変えてみることをおすすめします。**あなたがもし再検査を**

受けずに手遅れになったら、あなたのご家族や周囲の人はとても悲しく辛い思いをするはず。そうならないために、あなたがとるべき行動はひとつ。きちんと再検査を受け、病気が見つかったらすぐに治療を始めることです。

とはいえ、再検査で本当に異常が見つかる確率(陽性反応的中度)は、検査の性能や有病率などの条件で変わり、案外低いものです。自分と周囲の人のために、再検査の意義を理解しましょう。

【要再検査】

今回の異常値が一時的なものかどうかを判別するため、「念のため、もう一度検査を受けてほしい」という意味。結果的に「異常なし」だったり、経過観察や生活習慣の改善で済む場合も多い。

【要精密検査】【要医療】

「病気がかくれている可能性がある」という意味。がんを疑うなどさらに詳しい検査が必要な場合は「要精密検査」、生活習慣病が重症の場合は「要医療」と表記される。

■精密検査があなたの命を守る!〜がん検診の場合〜

精密検査でがんと診断される人は多くありませんが、早期に発見できれば治る確率もぐんと高くなります。

	精密検査 受診率 ¹⁾	精検受診者の うちがん であった人 の割合 ¹⁾	早期発見した場合の 5年相対生存率 ²⁾ ※()内はIV期で発見され た場合
胃がん	80.4%	1.28%	97.4% (7.2%)
肺がん	83.1%	2.41%	81.8% (4.5%)
大腸がん	68.8%	2.90%	97.6% (20.2%)
子宮頸がん	74.3%	1.81%	92.3% (26.6%)
乳がん	87.2%	4.15%	100.0% (37.1%)

1) 厚生労働省「平成28年度地域保健・健康増進事業報告」より平成27年度がん検診受診者における要精密検査の受診状況

2) 「全国がん(成人病)センター協議会生存率共同調査」より全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2007-2009年診断症例) (2018年2月集計)