

手遅れになる前に!
女の病氣緊急チェック
新常識1

「昨年は子供
 の受診でバタ
 ついて健診を
 受けたらなかつたので、今年こそは、と思っ
 ていたら、新型コロナウイルスの流行で外出自粛に。その後も、病院でクラスタ
 ーが発生したというニュー

スを開くと、なかなか足が向かなくなつて……。慣れない新生活。でストレスがたまっているし、何か大きな病気が進行していたらどうしよう、と不安です」
 そう言つたため息をつくの
 は、東京都在住の主婦・今野翠さん（仮名・54才）だ。
 そもそも、定期的に健康診断を受ける機会のある会社員が多い男性に比べ、専業主婦やパートタイマーなどライフ

スタイルがさ
 まざまな女性は健康診断の受診率が低い。それに加えてコロナ禍で家族がステイホーム生活をしていれば、家事の手間も倍に増え、ますます定期健診から足が遠のいてしまうのも仕方ないことだろう。
 しかし、いつまでも健診を受けずにスルを続けていれば、水戸下で大きな病気が進行し、取り返しのつかないことになってしまう危険性も。

そうしたリスクを回避するためにも、ぜひ活用したいのが、採血や検尿などを自分で行い、郵送するだけで家にいながらにして結果を受け取ることのできる「リモート健診」だ。
 「リモート健診」の市場は拡大しており、例えば楽天市場で検索するだけでも「リモート健診」を売りにしている商品は実に約100品にのぼる。しかし、膨大な健診・検査の中からいったいどのキットを選べばいいのか迷ってしまう人も多いだろう。
 そこで今回は、女性医師た

合議も飲み会も、観光だってリモートになつたいま、健診も例外では
 ない。しかし、やみくもに受けても費用がかさむばかりだ。名医たち
 が選んだ「これを受ければ間違いない」の最終結論を一挙公開。

リモート健診

女性版

名医が

受けています
 受けています

●病院と精度が同じ **生活習慣病検査** ●尿で女性ホルモン量がわかる **エクオール検査** ●いまこそ受けた**性感染症検査** ほか

血液検査の精度は病院で受けるものと差がない。



ちに「自分自身が受けている」「あるいは「特に女性にすめたい」リモート健診を徹底取材した。

病院の採血結果と同等

麻酔科医の山崎ゆかさんは「さまざまな項目のある検査なら、女性の健康維持に役立つ」と太鼓判を押す。

「病院に足を運ばなくても、郵送でOKなのは大きなメリット。血液検査や尿検査なら自分で採るのも簡単です。産後の栄養状態のチェックや更年期のホルモン値など女性特有の問題から、生活習慣病やがんといった検査できる項目が多いものは、病院のように待ち時間も少なく手軽に検査できるため、ライフスタイルの向上につながるのではないのでしょうか」（山崎さん）

例えば「おうちでドック」の「がん・生活習慣病」女性



医師に相談できるアフターフォローつきが望ましい。

用」の場合、インターネットで申し込むと検査キットが送られてきて、血液を数滴と尿を採取して返送するだけ。乳がん、大腸がんなどの4つの生活習慣病の検査ができるうえ、結果をもとに電話などで医師に相談もできる。

「おうちでドック」の電話相談を担当している産婦人科医の加藤智子さんが言う。

「受診した本人の手元に届いたものと同じ結果を見ながら、相談に応じます。まずは検査結果の中で病院を受診するようなレベルの数値があればそれに言及し、その後、これからの生活をどう改善していけばいいかをアドバイスします。たとえ異常値ではなくても、不明な点や質問に正確に答えることが可能です」。

家でひとりで受けるリモート健診とはいえ、電話やチャットを通して、病院に行くのと同じくそれ以上の手厚いケアを受けられるというわけだ。ほかに「精度が高い」と

医師の間で評判の「日本医学郵送健診キット」や、申し込めば結果確認まで、すべてをスマホ1台でできる「スマホドック」など、リモート健診は多種多様だ。

予防内科医の間由佳さんが推奨するのは、「DEME CAL」生活習慣病チェックシリーズ。

「私も実際に受けてみたので

すが、病院で行う採血結果と数値があまり変わらず、精度が高い。健診になかなか行けないときは、これで代用してもいいでしょう」（間さん）

生活習慣病と並んで気がかりなのは、いまや日本人の2人に1人が罹患するといわれているがんだ。全般ではなく、がんなどに特化したリモート健診も数多い。

医療がバナナス研究所に所属する内科医・山本佳奈さんは自主採血によってピロリ菌の有無と胃粘膜の萎縮が胃がん発生のリスクを自宅で調べることでできる「胃がんリスクチェック」をすすめる。

「鼻や口から内視鏡を挿入する上部内視鏡検査には抵抗があるとか、バリウムをのむのが苦手という人には特におすすめです。検査の結果、胃がんリスクが出た場合、内視鏡を受ける覚悟もできるのではないのでしょうか」。

女性特有の疾病用が豊富

女性としては、子宮がんや乳がんも非常に気になること。山本さんはリモートの「HPV検査」も試したことがあるという。

HPVは子宮頸がんの原因とされるウイルスで、性交渉の経験がある約8割の女性が50才までに一度は感染するとされている。HPV検査はそのウイルスの有無を調べる

ためのものだ。

「私自身は毎年子宮頸がん検査を医療機関で受診していましたが、リモート健診でもきちんと子宮内の細胞を採取できるのを試してみたいために受けた。インターネット上で見つけた「子宮頸がん自己採取キット（HPV検査キット）」を使い、説明書が丁寧で、わかりやすく、問題なく採取できました」（山本さん）

リモートによる乳がんの検査を推奨するのは、星子クリニック院長の星子尚美さんだ。「日本人女性は欧米人に比べて乳房が小さいため、病院でマンモグラフィー検査を受けても乳腺の組織が薄く見えてしまい、陰陽性や判断ミスが起く可能性もあります。超音波検査が理想ですが、病院に行けない状況ならば手軽にできる血液採取でもいい。まずは一度、受けてみてほしい」（星子さん）

女性ホルモン分泌量を尿で知る

リモート健診のメリットは手軽に大きな病気が見つかるような検査を受けられることだけではない。体質やアレルギー、遺伝的なことを調べるキットも数多く販売されており、それらを使って未然に病気や不調を防ぐこともできる。なかでも多くの女医たちが「受けたことがある」（「受けた



医師からの指導を受けた「日本産科婦人科学会」が作成した「エストロゲン」検査キット（左）と、多くの医師が受けた「エストロゲン」検査（右）。



い」と口を揃えたのが、「エストロゲン」検査だ。

エストロゲンはエストロゲンと呼ばれる成分で、大豆イソフラボンから作られる。

「女性は50才前後から女性ホルモン量の変化が大きくなり、それによって体調に変化が表れる人が少なくありません。この体調変化に大豆イソフラボンが有効なのはたしかですが、実は日本人の半数はエストロゲンを産生する腸内細菌を持っていないといわれています。

私は、将来のためにエストロゲルが産生できる体質かどうか

女性版 名医が受けている・受けたリモート健診検査一覧

商品名・販売メーカー	価格帯	推奨する理由	購入方法
おうちでドック／ハルメク・ベッチャーズ https://dock.ouchide.biz/	約9000～3万円 (※検査の種類により価格は異なる)	「各種がんから生活習慣病まで幅広く検査できるうえ、検査後結果に異常値がなくても、医師から電話で生活改善のアドバイスをもらえるなどアフターサービスが手厚い」(加藤さん)	公式サイトより
DEMECAL生活習慣病＋糖尿病セルフチェック／リーシー https://www.leisure.co.jp/products/item/lifestyle-disease/diabetes	6700円	「血液を採取して送付する。病院で行う採血の結果と大きく変わらず、精度が高い」(岡さん)	公式サイトのほか、薬局やAmazonなどの通販サイトより
スマホドック胃がんリスクチェックABC分類／KDDI https://www.smartkensa.com/	7980円	「内視鏡やバリウムが苦手な検査を敬避している人はとりあえず採血のみでの検査を受け、避避リスクがあるかを調べる」といふ(山本さん)	公式サイトのほか、Amazonなどの通販サイトより
子宮頸がん自己採取キット／常磐病院 https://www.tokiwai.or.jp/medical-examination/health-screening/hpv-kit.html	3636円	「説明書が丁寧でわかりやすいため、自宅でも負担なく子宮内の細胞を採取できる」(山本さん)	公式サイトより
ソリチェックエコー検査／ヘルスケアシステムズ	3800円	「原検査だけでエコーが作れるかどうかを知ることができるのは簡単。将来、体の負担を減らすことにもつながる」(加藤さん)	Amazonや薬局など
シーンライフジェネシスヘルスケア https://genelife.jp/	2万9800円	「唾液で遺伝子検査ができるキット。罹患者がほとんどない病気までカバーする幅広いに脱帽。こうした検査で自分の病気の傾向がわかれば、健康意識も上がる」(川崎さん)	公式サイトより
性病検査STDチェック／アルバコーポレーション https://www.std-lab.jp/shipping/	約3000～2万円 (※検査の種類により価格は異なる)	「性感染症は症状に気づきにくいため、この機会に受けることをすすめます。陰性をとる必要があるが説明書通りに行えば、失敗は少ない」(山本さん)	公式サイトのほか、Amazonや楽天などの通販サイトより

※価格はすべて税別

は知っていた方がいい。と考え、リモート健診を受けました」(加藤さん)
つまり、エクオールが産生できる体質でなければ、更年期

閉経対策にせつせと大豆製品を食べても、意味がないということになる。山本さんも自身のエクオールの数値を知るために、リモ

ート健診を受けたと話す。「尿検査なので簡単で、しかもメールで届くので、その点でも受診の敷居が低いといえます」(山本さん)

リモートならではの特殊な検査も

皮膚科かわさきかおりクリニックの皮膚科医・川崎加藤さんは後天的な食べ物アレルギーを知ることで「遅延型食物アレルギーテスト」や遺伝子からかかりやすい病気を調べる「シーンライフ」を受けたことがあるという。

「遺伝子検査は罹患者がほとんどいないマニアックな病気までカバーしており、こんなレアなものまでわかるのか」と、医師などから驚かされた。こうした検査で、例えば「肺がんになりやすい」などの傾向がわかったら、禁煙する人も多かったのではないだろうか(川崎さん)

リモートだからこそ安心して受けられる検査もある。山本さんは、この機会に性感染症の検査を受けることをすすめる。

「検査のために病院へ行くのではないと感じる女性が多いのではなかと思うますが、リモートならプライバシーも守られて安心です。性感染症は症状に気づきにくいため、知らないうちにかか

っていたということも珍しくありません。不妊症のリスクでもあるので、心当たりがあったり、パートナーが変わったときなどには、積極的に検査を受けることをすすめます」(山本さん)

山本さんは自分でもリモート「性感染症検査キット」を試したことがある。

「とても簡単でした。陰性をとる必要があり、それが不十分になる可能性はありますが、説明書通りにやれば失敗することには少ないでしょう。サービスによっては、匿名で受けることも可能です」(山本さん)

例えば「性病検査STDチェック」では、自分で決めたIDとパスワードを使って、インターネットで検査結果を確認。結果を見つけた後は、自分でデータを消去できるようになっている。

リモートも受けつ放しはNG

手軽でかつ、内容も多岐にわたるリモート健診が検査する際には注意も必要だ。「医療機関としてしっかり連携しているかどうかを確認してください」。検査の結果を知らせて、ただ、病院に行つてくださったというだけでは、どの医院に行けばいいのか迷ってしまう。リモート健診を選ぶ際は、直接医師と相談できるというような、アフターフォローがあるかどうかが重要だ。どんな医師が参加しているかをしっかりと明示しているかどうか、リモート健診選びのポイントになると思います」(山崎さん)

同じ健診内容であれば、販売元を比較するといふ。

「母体の会社をまず確かめること。『日本医学』など、きちんとした実績のあるところが望ましい」(川崎さん)

信頼できる会社かどうかに加えて、説明がわかりやすいか、何日で結果が出るかなどを比較し、自分が使いやすい健診を選びたい。ただし、リモート健診を「受けつ放し」にするのでは意味がない。

「数値に異常があった場合などは自己判断せず、必ず医師に相談をして」(岡さん)

コロナに加え、インフルエンザの院内感染も心配になる季節。リモート健診でしっかりと健康管理を。



採血は家でも簡単にできる。

写真:Gettyイメージズ