# 主婦におすすめ

# まずはお手軽 健康診断

## 500円で！ 10分で！ 始めましょ

**会社の健康診断の結果を見て「おれもついにメタボかぁ……」とため息をつく夫に「ビールのやめどきじゃない？」と声をかけて、ふと気がつく。私、最後に健康診断行ったの、いつだっけ？　でも、病気じゃないのに検査を受けるなんて、なんだか時間もお金ももったいない気が……。**

小学生の息子2人を育てる専業主婦・森山朋子さん（仮名・48才）は、こう嘆く。

「健康診断を最後に受けたのは、会社勤めをしていた15年ほど前です。子育てしながらだと1日がかりの人間ドックは厳しい。

何より今病気にかかっているわけじゃないので、受けなくてもいいか……、って。周りのママ友でも受けている人は、あまり聞かないです。

夫は会社でタダで受けられるからいいですよね……」

森山さんが言う通り、企業では健康診断をすることが義務づけられているが、夫の扶養内で働くパート主婦や専業主婦が健康診断を受ける機会は少ない。

『専業主婦の定期健康診断に関する調査』（13年「ライフメディア」調べ）によると、**20～59才の専業主婦の定期健康診断受診率はわずか33％程度。会社勤めをしている人の受診率が、約8割にのぼるといわれる一方で専業主婦の受診率はかなり低い。**

家事や育児に追われ、自分の健康は後回しにする主婦が少なくないというのが現実だ。

しかし6月に亡くなった小林麻央さん（享年34）は忙しさで乳がんの再検査に行けなかったことを後悔していた。

'14年にがんで妻・初美さん（享年47）に先立たれたダンカン（58才）も、「もっと早く病気に気がついていれば……」と肩を落としていた。

「健診を受けなきゃいけないというのは頭ではわかっているけれど、時間もお金も余裕がなくて……」

森山さんの健康診断の予定はまだ未定である。

## たった30分で終了！

しかし近年、そんな主婦たちに福音をもたらす施設が急増している。

**神奈川県内のとある駅の改札を出てすぐに、500円で健診できる施設があるという。**

「それって怪しいところなんじゃないの？」と疑いつつも訪ねた本誌女性記者（45才）の思いを裏切るように、外観は、街中のマッサージチェーンのような清潔な雰囲気だった。5年間『健診』と名のつくものを受けていない記者は、引き寄せられるように中に入った。

白を基調にした明るい店内で、看護師からメニューの説明を受ける。

**血糖値や肺年齢、骨密度など、調べたい項目をワンコイン（税別500円）から受けることができ、それらを組み合わせたセットメニューも用意されている。何年も健診を受けていない人には、血糖値や骨密度、肺年齢に加え、肝機能や血管年齢、中性脂肪値などもチェックできる750円のセットメニューがおすすめだという。**

この際だから……と、記者は迷わずこのメニューを選択。

すぐに検査キットがテーブルに並べられる。採血は自分で行うと聞いて少々戸惑うが、機械を使うので簡単だった。中指をアルコール綿で消毒し、使い捨ての針を指にあててボタンを押すと、一瞬だけ針が飛び出して指に刺さった。一瞬チクリとするだけで大した痛みはなく、指先に血がぷっくりと出てくる。指先を押して血を絞り出し、米粒大になった血をスポイトのようなもので吸い取る。その作業を6回繰り返し、採った血液を検査してもらい、血糖値などを測る。

血管年齢は、指先にクリップのようなものを挟むだけで、すぐに終了。肺年齢の検診では、トイレットペーパーの芯のようなものを口にくわえ、一気に息を吐き出した。骨密度検査は、裸足になり、機械の上に足をのせると超音波で測定される。最後は体重計で体脂肪や筋肉量、基礎代謝などを測った。

これらすべての検査は、入店からわずか30分で終了。結果もその場ですぐにわかる。

**「骨密度は基準値を大きく上回っているので骨粗鬆症の心配はありません。ただ、運動をして筋肉量を上げた方がいいですね。エレベーターではなく階段を使うなどして、卵や肉、魚などたんぱく質の食事を心がけてください」**

といった生活指導を受けて検査は終了。

検査結果は後日メールでも届くので後から見直すことも可能だ。

このように手軽に健康状態を調べられる施設は全国に増えつつある。なかでも、指先に針を刺してわずかな血液で、糖尿病の診断に関係するHbA1c値などを測定できる『ゆびさきセルフ測定室』は、薬局の中などで1000か所以上展開している。

その1つが東京都足立区の「あやせ薬局」。測定担当の薬剤師・長井彰子さんは、**「忙しい主婦のかたにこそ検査を受けてほしい」**とすすめる。

「家族のためにも健康を大切にしてほしい。奥さんやお母さんが倒れると、夫や子供の負担はかなり重くなりますから。

**健康なときから定期的に健診などを受けて、自分の正常値を把握しておくことが大事です。**

指先から採ったわずかな血液の測定結果から、医師の診察を受けて糖尿病が判明したケースもあります」

料金は区民が500円（税込）で、それ以外は1000円（税込）。指先に針を刺し、わずかな血液を検査すると、約6分後にその場で結果がわかる。

糖尿病は男性がかかるイメージが強いが、女性こそ気をつけるべき、と医療経済ジャーナリストの室井一辰さん。

**「女性は更年期以降にホルモンバランスが崩れるため、肥満が増え、並行して糖尿病も増えます」**

## 自宅で子宮がん健診

それでもわざわざ外に出てまで、調べるのは億劫だという人には、自宅でできる健診を推奨したい。その一部を紹介しよう。

**郵送健診キット（日本医学）**

「メタボリックシンドローム＋生活習慣病検診」など自宅でできる検査キットが9種類。

近年女性に人気なのは、子宮頸部を自分でこすって細胞を採取して郵送する「子宮がん健診」。

**ビタノート（ユカシカド）**

自宅で採った尿を郵送すると、栄養状態を調べた結果をネットで見ることができる。

3種類のコースがあり、『生活習慣改善コース』では不足しやすいビタミン7種類や、過剰摂取しやすいナトリウムなど、15種類の項目をチェック。定期コースもあり、継続的に食生活の改善のサポートもしてくれる。

**スマホdeドック（KDDI）**

自宅で採った血液を郵送すると、スマートフォンに尿酸値や中性脂肪、胃がんリスクなどの項目の診断結果が届く。申し込みや登録などもスマホ1つでできる。

**マイキンソー（サイキンソー）**

腸内の状態を健診できるキット。自宅で採便して郵送すると、腸の状態を分析。菌の種類によって自分の腸がどんなタイプなのかわかるうえ、太りやすさや、腸内環境改善プランについてもグラフを使って解説してくれる。

＊

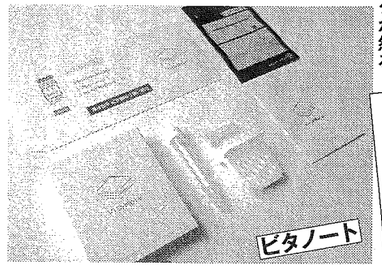
「簡易健診では、健康な人でも体調によって血液の値が跳ね上がる時もあるし、その逆もある。結果をうのみにしすぎないことが重要です。気になる症状があれば、すぐ病院にかかりましょう。

だが、**こうした簡易検査が健康を考える一助になるのは事実です。普段健診を受けない女性は、手軽なものから始めてみるといいでしょう**」（室井さん）

わずかな一歩があなたの人生を大きく変えるかもしれない。

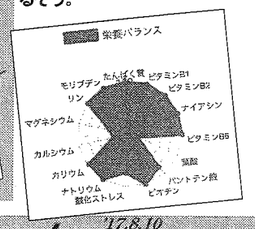
『ゆびさきセルフ測定室』での健診。ピアッサーのような機械で採血する。

**家事や育児に追われ、健康をないがしろにしているあなた、今健康診断はこんなにカンタンに受けられるって知ってましたか!?**



ビタノート

グラフを見れば、何の栄養素が不足しているのか、一目瞭然。妊婦さん向けのものもあるそう。




撮影／平野哲郎