

つまらない話

深浦診療所 所長 吉岡 秀樹



健診と検診の違いってわかりますか？

癌などの病気を早期に見つけることを「検診」と言います。

一方で、生活習慣病などの健康状態を広く調べるのが「健診」です。

「町の健診」がまもなく始まります。

糖尿病や脂質異常症や高血圧といった病気を見つけるための検査と思われがちですが、「健診」ですので、健康状態を把握するのが目的です。

血圧が高め、コレステロールが高め、血糖が高め、おしっこにタンパクが出ている、体重が多め（BMIが高め）でも、特に症状はないはず。元気に働いているし、症状がないし、自分は健康だと勘違いしやすい。客観的に身体の状態を知りましょうというのが「健診」の役割です。

では身体の状態とは、何をみているのでしょうか。

つきつめて考えると「血管の状態」を見ているのです。

血圧が高めの状態を放置したり、コレステロールが高い状態を放置したり、血糖が高い状態を放置したりすると、動脈が硬くなって、血管の中は詰まり気味になります。

ある時血管が完全に詰まって血液（酸素）が脳や心臓に行かなくなれば脳梗塞、心筋梗塞といった病気になります。どちらも生命や元気な社会生活に関わる大きな病気です。

喫煙や肥満や運動不足といった生活習慣が重なると、脳梗塞や心筋梗塞になる確率が何倍にも跳ね上がってしまいます。

将来的に「血管がつまる可能性」を調べるのが「健診」で、その後の保健師や医師の説明が、「血管がつまらないための指導や治療」になります。

ところで、眼底検査も健診項目にありますよね。あれは眼の病気をみているだけではなく、動脈硬化も調べる内科の検査でもあります。眼底が唯一人間の血管の壁を直接見ることができる場所なのです。（診療所でも検査を受けられます。）

せっかく健診を受けても、症状が何もないからと放置したり、薬を飲むことを嫌がったりする方もいます。そりゃあ、自分の弱点を指摘されたりするのは誰も気持ち良いことではないですよね。その気持ちはわからないわけではないのですが、人は何十年も続けてきた習慣を簡単には変えることが出来ません。医師は、今の状態ではなく、将来起きうる病気を予測して治療を勧めているので、説教じみた医師の話しをまんざら無視はしないほうが良さそうです。生活習慣病の治療はある意味予防医学に近いものです。

私たち医師は「つまらないようにする」仕事をしているようなものです。

血管だけではなく、気管でも胃でも腸でも神経でも尿管でもつまったり狭くなったりすることで症状が出て病気として診断されます。つまらないようにする生活習慣を提案したり、つまった臓器のために治療をするのが医師の仕事というわけです。

気軽に診療所に立ち寄り、医師のつまらない話にお付き合いください。



特別寄稿

町内における令和7年度のクマの出没は205件、捕獲数も99頭（令和8年3月18日現在）と、いずれも過去最高を記録しました。それらを踏まえ、近年全国的にも問題となっている大量出没の原因や被害対策について、クマ研究の専門家である森林総合研究所 大西尚樹博士にお聞きしました。

ツキノワグマの出没増加 今年是对策の年に！

近年、ツキノワグマの出没が各地で急増しています。東北5県における有害駆除数は2023年に4,642頭、2025年には8,608頭に達しており、全国平均を上回るペースで増加しています。この背景には、中長期的な要因と直近の要因が重なっています。

■ 個体数増加の経緯

1980年代、ツキノワグマは絶滅危惧種として保護政策の対象となり、狩猟自粛や駆除禁止が行われました。その結果、2000年代以降に個体数が増加に転じました。しかし保護策が功を奏した一方で、狩猟者数は大幅に減少しており、今やクマの増加速度に捕獲が追いつかない状況にあります。青森県も同様で、県内では1年間に1.2倍のペースで個体数が増加していると考えられます。

■ 住宅地への出没が増加する理由

2023年と2025年は、秋の冬眠前における山の木の果（特にブナの堅果）の凶作が大量出没の引き金となりました。また、エサ不足に加えてクマと人の距離が近くなったことも要因と考えられます。過疎化・高齢化により耕作放棄地が増え、山際から集落内部にかけて草やぶが広がった結果、クマの生息域と人間の生活圏が直接接するようになりました。さらにクマは河畔林や防風林を移動ルートとして利用して、住宅地の中心部にまで侵入する事例も多く報告されています。

■ 環境整備：クマに強い地域づくりを

農作物被害・人身被害を減らすには、クマを「引き寄せる魅力」を減らし、「侵入の困難さ」を高めることが基本となります。具体的には、耕作放棄地や空き地の草刈りによる隠れ場の除去、電気柵の設置、廃棄果実（カキ・リンゴなど）の適切な管理が有効です。クマは学習能力が高く、一度出没すると繰り返し同じ場所に現れるため、被害が出る前の予防的対策が特に重要です。個体数管理（捕獲による密度低下）と環境整備は車の両輪であり、どちらか一方では限界があります。

個人でできる対策としては、クマ鈴やラジオを携帯して存在を知らせることが有効です。また、ゴミや廃棄果実を放置しない、ガソリンやオイルなどの揮発性のものは密閉するなど、クマを引き寄せない日頃の心がけも大切です。

上に書いた対策は地域の皆さんで相談したり、役場に助成金の相談をしたりと時間がかかるものもあります。来年（2027年）に再び大量出没が予想される中、今年には地域全体で対策を整備する年にしましょう。

著者プロフィール



おおにし なおき 大西 尚樹

- ・国立研究開発法人 森林総合研究所東北支所 動物生態遺伝チーム長
- ・農学博士（北海道大学）
- ・北海道札幌市出身
- ・ツキノワグマなどの野生哺乳類の遺伝進化を研究し、クマの出没に関してテレビ、新聞等多くのメディアで解説。



私の元気の秘訣は、らしかる。

- ☑ 転倒・認知症予防
- ☑ 健康維持
- ☑ 病院退院後リハビリ
- ☑ 介護予防

らしかるはトレーニングジムのようなデイサービスです

新規ご利用者様募集中

Laical 夕陽公園 深浦港 青森みちのく銀行

社会福祉法人 西寿会 リハビリ特化型デイサービス

リハジム Laical らしかる

まずはご相談！ TEL 0173-82-0551

青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1

http://www.hamanasuso.com

現金買取 鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください。

つがる市柏鷺坂清見71-16 TEL 0173-26-7576