

# どれくらいの頻度で検査を受ければよい？

## ～内視鏡検査の適切なタイミングと「定期受診」のメリット～

「一度検査を受けたら、次はいつ受ければいいの？」これは、内視鏡センターで最も多くいただくご質問の一つです。胃カメラや大腸カメラは、ただ「異常がないことを確認する」だけでなく、「将来の病気を予防する」ために非常に重要な役割を持っています。今回は、一般的な推奨頻度と、個々のリスクに合わせた考え方をわかりやすく解説します。

### 1. 胃カメラ(上部内視鏡検査): 1年～2年に1回が目安

胃がんは早期に発見できれば、そのほとんどが完治可能です。

- 一般的な推奨: 40歳を過ぎたら、まずは一度受診しましょう。その後は**1年～2年に1回**の定期的な検査が理想的です。
- ピロリ菌のリスクがある方: 過去にピロリ菌感染を指摘されたことがある方や、現在除菌後の方は、胃がんのリスクが残るため、**年1回**の検査が強く推奨されます。
- バリウム検査で指摘された方: 健診の結果に関わらず、胃の不快感や痛みがある場合は、頻度に関わらず早めの受診をお勧めします。

### 2. 大腸カメラ(下部内視鏡検査): 2年～3年に1回が目安

大腸がんは「がんの芽」であるポリープのうちに切除することで、発生を未然に防ぐことができます。

- 一般的な推奨: 40歳以上で、最初の検査で異常がなかった場合は、**2年～3年に1回**のペースで問題ありません。
- ポリープを切除した方: ポリープの数や種類にもよりますが、**1年後**に再度検査を行い、新しいポリープができていないか確認することが一般的です。
- 便潜血陽性の方: 健診の便潜血検査で陽性が出た場合は、前回の検査時期に関わらず、必ず精密検査としての大腸カメラを受けてください。

### 3. 「自分に合った頻度」を決めるポイント

上記の目安はあくまで「一般的な基準」です。実際には以下の要素を考慮して、医師と相談しながら最適なスケジュールを立てることが大切です。

- 家族歴: ご家族に胃がんや大腸がんの既往がある方は、若いうちから、かつ短めの間隔での検査が望ましい場合があります。
- 自覚症状の変化: 便が細くなった、血便、原因不明の胃痛など、症状がある場合は「前回の検査からまだ1年経っていないから」と安心せず、すぐに相談してください。

## ■検査は「安心」を更新するためのもの

内視鏡検査の最大のメリットは、「今、自分の体の中がどうなっているか」を**100%**の確信を持って知ることができる点にあります。

「つらい」「怖い」というイメージがあるかもしれませんが、現在は鎮静剤の使用や機器の進化により、以前よりもずっと楽に受けられるようになっています。定期的な内視鏡検査を、あなたの大切な日常を守るための「健康の定期点検」として、ぜひ習慣に取り入れてみてください。