

科学的に推奨されている医療のまとめ

初版 R5.8 神戸ファミリークリニック 中尾寛宙

おすすめワクチン

肺炎球菌

65 歳以上 or 持病ある人
ニューモバックス (23 種) 5 年毎 ¥7800
プレベナー (13 種) 生涯で 1 回 ¥9800

インフルエンザ

全員

毎年 ¥2800

HPV

26 歳以下の男女

子宮頸がん、喉頭がんの予防。3 回打ち。
シルガード 9 ¥28800 12-16 歳女子は無料接種
男性はガーダシル (4 種 ¥15800) のみ補償適応

帯状疱疹

50 歳以上

組換ワクチン ¥20800×2 回打ち
(or 60 歳以上 生ワクチン 1 回 ¥9800)

麻疹・風疹

接種していない人

風疹：特に 1962-79 年生の男性が未接種？
麻疹 ¥6800 / 風疹 ¥6800

破傷風

全員

初回 3 回、その後 10 年毎

B 型肝炎

19-59 歳の全員
60 歳以上の高リスク
¥4800

A 型肝炎

慢性肝疾患 / B・C 型肝炎
¥7800

纏コロナウイルス

6 カ月以上の全員

おすすめがん検診

大腸がん

45-75 歳 or 家族歴
毎年 便潜血
3-10 年毎 大腸カメラ

胃がん

50 歳以上
1-3 年毎 バリウム検査
2-3 年毎 胃カメラ検査

肺がん

50-80 歳、喫煙歴あり
(禁煙 15 年以上は除く)
毎年 胸部 CT 検査

子宮頸がん

性交開始後 21-65 歳
2-3 年毎 子宮頸部細胞診
5 年毎 HPV 検査 ± 細胞診

乳がん

40-75 歳 or 家族歴
2 年毎 マンモグラフィ



おすすめカラダメンテナンス

高血圧症、脂質異常症 (LDL コレステロール)、糖尿病 (HbA1c)、肥満のチェック。

タバコ：禁煙はとても大事です。百害あって一利なし。禁煙は今からでも遅くありません。

アルコール：1 日缶ビール 1 本、日本酒 1 合、焼酎半合まで。

運動を推奨。定期的に歯科受診しましょう。

骨粗しょう症 (65 歳以上女性)、転倒予防 (65 歳以上)、腹部大動脈瘤 (65-75 歳の喫煙したことある男性はエコー)

C 型肝炎 (18-79 歳)：血液検査で分かります

うつ病：2 週間以上気分がふさぎこむ、眠れない、早朝に目が覚める、興味や食欲がないなどあれば相談を。

性行為の活発な人：淋菌・クラミジア、B 型肝炎、梅毒、HIV に注意。

妊娠を考えている人：葉酸毎日 400 μ g、風疹予防接種歴の確認をしましょう。

(参考：USPSTF、ACIP)