



誠愛診療部ニュース 2016年5月号

健康診断について

健康診断とは診察や各種の検査にて健康状態を評価し健康の維持や病気の予防や早期発見に役立てることであり、一般企業では労働安全衛生法により、必ず定期的に実施しなければなりません。



健康診断についての心構え

1、健康診断を受けましょう

健康診断は発病してからではなく、健康な状態のうちに受診してこそ意味があります。「忙しくて時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えずに自分の健康のため、ぜひ定期的に受けて下さい。

2、結果を真摯に受け止めましょう

報告された結果はあなたの今の健康状態が反映されています。「たまたま体調が悪かっただけ」「自覚症状が無いので問題ない」など自分の健康を過信しないようにしてください。

3、健康診断の結果を活かしましょう

健康診断の結果は生活習慣を見直すきっかけや病気の早期発見、早期治療につながりますので、「要観察」「要注意」は生活習慣に注意し自覚症状があるときは医療機関を受診しましょう。「要再検」「要精査」は自覚症状が無くても命にかかわる病気の引き金になることもありますので必ず受診しましょう。

なお医療機関を受診する際は必ず、健康診断の結果を持参し医師に見せて下さい。

生活習慣の改善について

食事の改善を試みましょう

食事は自分好みで食べられるため、長期間続けてしまう傾向があります。しかし、体によくない食習慣を続けることで、生活習慣病につながってしまう可能性があるからです。

適度な運動を続けましょう

運動不足は生活習慣病の発症を手助けしてしまいます。運動によって血管を健康な状態に保てば動脈硬化を防ぐことができ、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを減らすことが可能なのです。同時にメタボリックシンドロームの解消することが可能です。

その他ストレスや喫煙、過度の飲酒にも注意しましょう。

担当：検査課課長 村瀬 朗

