

こんにちは
保健師です！
 保健福祉課保健指導係
 ☎52-2211

健康診断の結果を 活用しましょう！！

春の健康診断（南プミニドック）が終了してから約1 ヶ月となり、受診された皆さんには検査結果を7月中旬までにお知らせする予定です。

健康診断は、体重や腹囲、血圧、尿や血液検査、40歳から75歳の方は心電図や眼底検査などたくさんの項目を実施しています。

これらの検査結果の中には、現在の身体の状態がどのようになっているのか、今後、どのようなことが予測されるかなど、生活習慣病の予防のための情報がたくさん詰まっています。



「健康診断を受けたから安心」ととどめず、今年の結果とこれまでの検査結果の変化なども確認し、「健診結果を生活に生かす」毎日にしていきましょう。

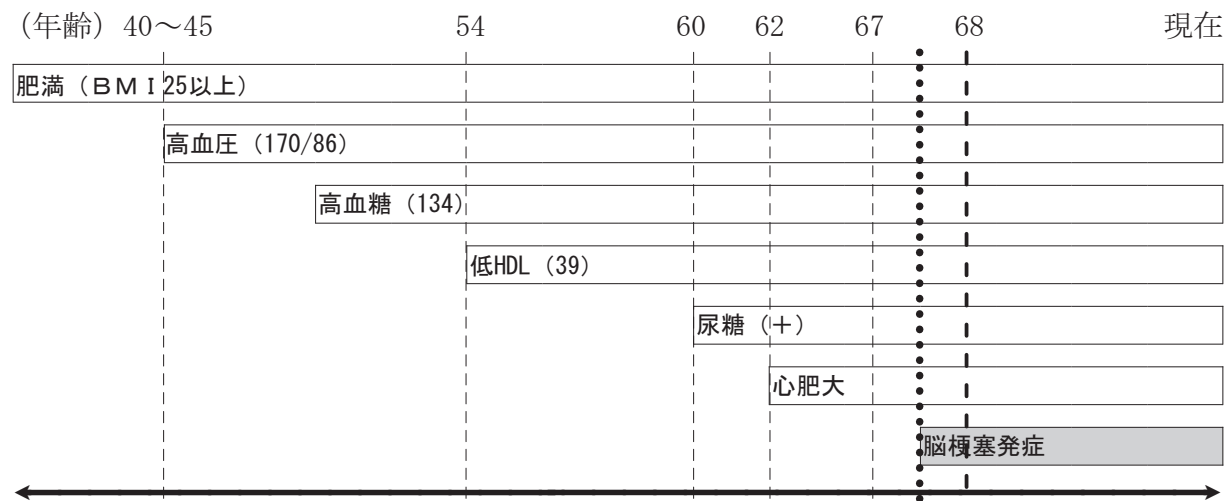
健康の判断はどのようにしていますか？

自覚症状が出る前に、身体の中では変化がおこっています！

人間の身体は気温の変化や、偏った食事・睡眠不足などの状態があると、その状態に適応しようとする仕組みをもっています。しかし、その状態が長く続いたり極端な状態にあると適応しきれず、血圧が高くなってきたり、コレステロールや中性脂肪が上昇してきたりと少しずつ変化してきます。変化し始めの初期はもちろん、検査の数字が高くなって自覚症状の無い場合が多く、改善や治療の時期を逃しがちとなります。



◆68歳で脳梗塞になったAさん



自覚症状は
 あると思いますか？

1か月前から
 ○右手のしびれあり
 ○名前が思い出せなかったり、忘れてたりする

- 手足のまひ
- 言語障害

健診の結果、基準値をわずかに超えている項目が何項目かあったり、大幅に超えている場合は、影響を及ぼしている生活習慣が無い点検し、食事や運動など生活改善を2~3 ヶ月間取り組み、変化をみてみましょう。

変化がない場合は、かかりつけ医にみてもらい治療について相談しましょう。

生活習慣病の予防は、健康診査を受けることが第一歩です。

春の健康診査を受けることができなかった方は、個別健診や10月の南プミニドックを受けましょう。