



## 健康診断で どこまで分かる？

稲城市保健センター

☎378-3421

### 1 癌<sup>がん</sup>が分かる？

残念ながら「はいいえ」です。

胸のレントゲン写真で発見できることもあります。肝機能が悪くて他の検査も組み合わせると分かる場合もあります。貧血があつてさらに検査を進めて分かる場合もあります。

### 2 糖尿病<sup>が</sup>分かる？

多くの場合分かります。ただ100%ではありません。一時的な食事制限等で、分からないこともあります。

過信は禁物です。空腹を感じる時間帯を作り運動に励みましょう。野菜をたくさん食べて、寝る前3時間の食事は避け、同じ食事はなるべく控えましょう。

### 3 高脂血症<sup>が</sup>分かる？

だいたい分かります。食事時間の関係で分からないこともあります。運動をできれば週3回以上30分以上、

少し汗ばむ程度を実行しましょう。アルコールを避け禁煙を実行しましょう。肉や乳製品の過剰摂取も避けましょう。

### 4 肝臓障害<sup>が</sup>分かる？

だいたい分かります。ただウイルス感染の有無は分かりません。アルコールを控え規則正しい生活を心掛けましょう。

### 5 腎臓障害<sup>が</sup>分かる？

尿検査と血液検査を組み合

わせて目安が分かります。

### 6 心臓障害<sup>が</sup>分かる？

自覚症状や心電図、レントゲン、血液検査を組み合わせると分かることがあります。

ただ心臓障害があつても一回の心電図では所見が出ず、分からないこともたくさんあります。

このように健康診断だけでは分からないことがたくさんあります。健康診断は決して万能ではありません。もし健康診断で異常を指摘されたらとても幸運だと思つて、決してそのままにせずかかりつけの医師に相談しましょう。健康を過信せず、生活習慣の改善を心掛けてください。

稲城市医師会

竹田 有為子