



健診結果、 見えていますか？

問 稲城市保健センター

☎378-3421

健診を受けられていている方も多いと思いますので、健康診断での診察や面談などの業務に携わる中で、気になったことについてお話ししたいと思います。

それは健康診断を受けたままで終わってしまったという、もったいない方が非常に多いことです。健康診断も病気を早期に見つけるといふ二次予防の視点から、健康を守り育てるといふ視点のいわゆる一次予防が重視されるようになってきています。病気を引き起こすかもしれない生活習慣要因・外部環境要因などを明らかにして改善することで、病気の芽を摘み予防することができますのです。

糖尿病・高血圧症・高脂血症・高尿酸血症・肥満・喫煙

などは動脈硬化の進行を早めます。一つ一つの異常はごく軽度であっても、これらが重なり合う状態では動脈硬化が加速されてしまいます。心筋梗塞や脳血管障害を起こして命を落としたり、重い後遺症を患ってからでは手遅れです。健康診断を受けて「ああ良かった」と安心して終わるのでなく、基準値から外れてしまった項目については「ここを改善しよう」という目標を立てることで毎日の生活を見直すスタート地点にすることができまます。以上のことを念頭に健康診断の結果をじっくりと見て、皆さんの健康増進に役立てていただければと思います。

稲城市医師会 横溝 和美

新年度・新学期がスタートして早いもので3カ月が経ちました。職場や学校などで様々な健康診断が行われ、受けられた方も多くと思います。稲城市でも住民健診・特定健康診査・各種がん検診が始まっています。「年1回は健康診断を！」と受診をお勧めして、受診される方を増やしたいのは山々ですが、恐らくこの記事をお読みの方は健康への関心も高く、既に毎年定期