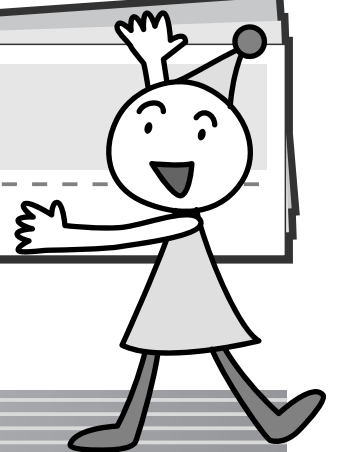


# 健康診断の目的と意義

これからはセルフケアの時代 !!



## 生活習慣の見直しと早期発見のために

健康診断は健康という名が示すように健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べてからだ全体から情報を得ることが主な目的です。

もし検査結果に異常の予兆があれば、その変動要因が何であるかを分析したり、健康への影響要因をチェックするなど、病気を予防する健康生活への改善に生かしてこそ、健康診断の意義があります。

したがって、健康診断は単なる病気を発見するための疾

病健診（病気の発見だけでは病気を予防するための健康診断ではない）ではありません。

ただし、現在もその本態が明確でない各種ガンなどの場合は、現代医学をもってしても予知・予防が困難な状況にありますから、これについては早期に発見することが特に意義があります。

そのためには、毎年定期的に健康診断を受けることが最も大切なことです。

## 健康診断を積極的に受けよう

健康診断が健康を守る最大の武器であるにもかかわらず、これに消極的な方がみえます。「病気を発見されるのが怖い」とか「健康診断なんて面倒だ」という方、また「自分は決して病気になるんだ」と思い込んでいる方などいろいろありますが、これらの方にかぎって発見時にはかなり病気が進行しており、取り返しのつかない状態に至っていたというケースをよく耳にします。

人間は25歳あたりをピークに一日一日老化していきます。若さと健康に自信があっても老化は避けられない事実です。

老化に伴ってからだの中ではさまざまな変化が起きていますから、この変化を知る意味でも健康診断の必要性が高まってきます。

早期に異常が発見できるなら、生活習慣（成人）病であっても少しも心配はありません。「そのうち」とか「いつか」などと考えずに、今すぐ受けるように心がけましょう。

特に家族や親戚に高血圧、糖尿病の方がみえる場合は、遺伝的な要因などを考えて、35歳以下であっても生活習慣病健診を受検しておいたほうが安心です。

## 再検査は必ず受けましょう

第一次健診はからだ全体を広く浅く調べて、異常の疑いがある方とそうでない方をふるいわけの検査ですから、異常の疑いのある方は、再度検査を実施してみないと正しい判断ができません。

よく「病気といわれたら怖い」からと再検査をためらう方がみえますが、第一次健診を生かすためにも「自分のからだを知るよいチャンス」と思い再検査の対象となったときは必ず受検しましょう。しかし残念なことに、これを受けず中途半端な状態で健康診断を終えている人が非常に多く見受けられます。これでは、せっかくの健診もただ不安を残すムダな検査に終わってしまいます。

再検査などの対象となった方は、「あのとき受けておけばよかった」と後悔しないためにも、必ず受けて健康管理に役立てましょう。

仮に病気が発見されたとしても、毎年定期的に健康診断を受けていればたいした進行はしていないはずですから、慌てうろたえることはありません。

むしろ早く発見できてよかったと思うべきでしょう。大病になる前に発見できたのですから「よし治そう!」という積極的な気持ちで、医師のアドバイスを守り、日常生活の中でどのように改善していくかが問題なのです。

## 健康診断の結果を生かそう

健診の結果は、日常生活の中に生かしてこそ意義があります。たとえば血糖値が高ければ、総カロリーを制限し、運動量を増やせば血糖値は下がります。塩分のとり過ぎで高血圧の人は塩辛いものを制限し、コレステロール値が高い人は動物性脂肪を制限します。このような健診の結果や保健指導で受けたアドバイスをもとに、日常生活を見直すなど、ご自身のために今から健康づくりに努めましょう。

また、健診結果を毎年保存し、ご自身の適正値を知ることでも大切なことです。健診結果1回分を見るだけでなく、過去からの「経年変化」を見ることで、体の異変にも気づくことにつながるからです。データを集積することが、より正確な診断を受ける意味でもたいへん重要となりますので、大切に保管してください。(保管場所は35ページにあります)