健康診断を受けられましたか？

皆さん、今年度の健康診断は既に受けられましたか？

これから、受診される方もいらっしゃると思いますが、健康診断は、病気の早期発見、早期治療のほか、検査結果から身体の発する危険信号が察知されることで生活習慣の改善を促し、病気を予防するといった大切な役割を担っています。

今回は、あらためてその目的を紹介させていただきます。

◆健康診断の目的

１．生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする（一次予防）

多くの病気は、必ずしも加齢によるものではなく生活習慣の結果、起こることが明らかになってきました。言い換えれば、不健康な生活習慣を改め、健康的な生活を送っていれば、多くの病気は防ぐことができます。健診を受けることによって、自分の生活習慣が健康かどうかを見直し、日常生活のなかで、どんな点に注意すればよいのかがわかります。

２．病気を早期発見し、早期治療につなげる（二次予防）

体に症状がないときは、病院を避けたくなるものです。しかし、自覚症状がない病気も少なくなく、気づいたときには病状がかなり進行していたという例もあります。ほとんどの病気は、発見が早ければ早いほど、治る確率が高くなります。初期の段階で体の異常を見つけるためには、定期的に健診を受けることが大切です。

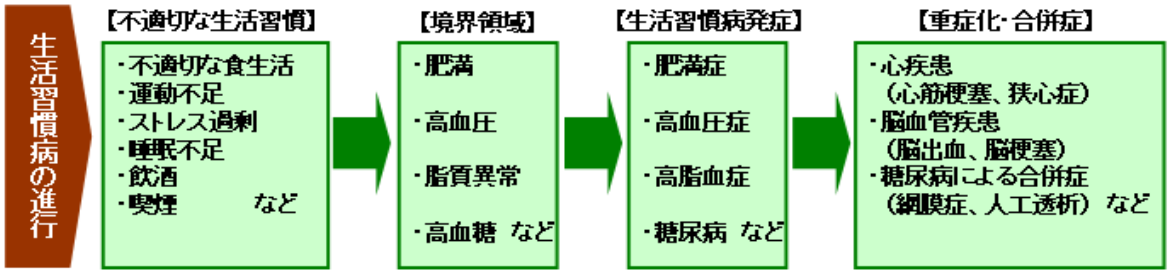
［静かに進行する生活習慣病の怖さ］

生活習慣病には、「がん」「心臓病」「脳卒中」という命にかかわる重大な病気や、糖尿病や痛風、骨粗しょう症など QOL（生活の質）を下げる危険な病気があり、次の特徴（怖さ）があります。

①自覚症状があらわれにくく、気づいたときにはかなり進行していることが多い

②複数の病気を併発することが多い

③加齢を土台にした慢性病なので完全には治らず、生涯にわたってコントロールしていかなければならない



［生活習慣病の芽を摘み取る］

悪い食習慣、運動不足、ストレス、睡眠不足、喫煙及び過度の飲酒の５つが生活習慣病を発症させ進行させていく大きな要因です。つまり、その名の通り、生活習慣の良し悪しが生活習慣病の発症と深くかかわっており、その改善が予防に繋がります。

１年に１回は、健康診断を受診していただき、ご自身の健康状態の把握にお役立て下さい。

以上