



健(検)診は、治療が必要な病気を発見することだけが目的ではありません。
皆さんが健康で過ごせるために、病気になるいような症状を早期に発

「有所見」は
早めに改善!!

見することも大切な目的です。
そのため、受診結果が正常値から少しはずれている状態でも「有所見」とお伝えしています。
受診された皆さんは、もしかすると「少し厳しいのでは？」と思われるかもしれませんが、正常値からのズレが小さいほど、健康な状態に戻すことは簡単です。
「有所見」の項目があったときは、できるだけ早く医療機関を受診し、必要な生活習慣の見直しをしましょう。



日本人の3大死因は、がん、心疾患（心筋梗塞や心不全）、脳血管疾患（特に脳梗塞）です。

病気にはそれぞれ要因があります。例えば、肺がんは喫煙が、肝臓がんや子宮頸がんはウイルス感染が、大腸がんは肉食などの食生活の欧米化が要因になっています。

また、心疾患や脳血管疾患は動脈硬化が大きな要因です。動脈硬化は、加齢や女性ホルモンの減少で進みます。そのほか、喫煙、糖尿病、高血圧、血中の悪玉コレステロール・中性脂肪の増加や善玉コレステロールの減少による脂質異常も動脈硬化を進めます。

最近では、メタボリック症候群や慢性的な腎臓病も動脈硬化を進める要因とされています。

糖尿病の患者は、毎年30万人ずつ増えていますが、特にメタボリック症候群の方は糖尿病になる可能性が高く、その率は健康な方の3倍にもなります。

健診は、長年の生活習慣によって引き起こされる「生活習慣病」を早期に発見し、がん・心筋梗塞・脳梗塞にならないための「予防医学」です。

健診を受診した方の中には、結果や指導内容をよく見ないで、受診したことで安心してしまっている方がいます。結果に異常があったときに、保健師や栄養士の相談を受けなかったり、病院を受診しないのでは意味がありません。健診結果から、さらに詳しい検査を受け、生活習慣の改善に結びつけることが大切です。

健康で豊かな生活をおくるため、皆さんも進んで健診を受けましょう。

interview

総合保健センター長 堀本 和志

「治療医学」から「予防医学」へ
健診を受けて、健康で豊かな生活を