

健康 コラム

結果を活かそう！ 健康診断！



秋田厚生医療センター 保健福祉活動室 あいほら ひとみ
看護師 **相原 瞳**

【はじめに】

今年度の健康診断の日程はお決まりですか。

健康診断の結果はじっくりとご覧になっていきますか。引き出しの奥にしまったままになっていませんか。健康診断は受けたままではもったいないです。大切なのは「受けた後」です。結果の中にはご自身の健康づくりに必要なヒントがたくさん隠れています。人生100年時代と言われる今こそ、健康に過ごすためにも、結果を上手に活かしていきましょう。

【どのように見たらいいの？】

検査項目には、それぞれ基準値が設けられています。年齢や生活環境など様々な要因に影響されるため、基準値から外れたからといって、すぐに病気というわけではありません。結果は日常生活に活かしてこそ意義があります。では、結果をどの様に見たらいいのでしょうか。

①検査数値の経年変化

検査数値が基準値内でも、その範囲の中でどのような変化をしているのかを見るのが大切です。例えば、血圧が毎年「経過観察」で

あった場合でも、徐々に高くなっていませんか。自覚症状がなくても、生活習慣を振り返ってみましょう。食生活の改善、体を動かす時間を作る等の対処をすることで、将来の高血圧症を未然に防ぐことに繋がります。健診結果は大切に保管し、検査数値を経年の的に見て、身体や生活習慣の変化に気づきましょう。

②生活習慣病リスクに関わる項目

生活習慣病とは、生活習慣の乱れが原因で起こる病気の総称です。肥満、高血圧、高血糖、脂質異常は自覚症状に乏しく、放置していると将来、糖尿病や脂質異常症等を発症する恐れがあります。例えば、血糖が高く「経過観察」であったからといって、「まだ大丈夫」と過信していると、静かに糖尿病は近づいてきます。糖尿病は脳梗塞や心筋梗塞のリスクにも繋がります。これらの発症を防ぐために、生活習慣の改善に早期に取り組む必要があります。健診結果をヒントに生活習慣を変えるきっかけにしましょう。

③検査数値と生活習慣改善の成果

検査結果は、これまでの生活習慣の成果を表しています。例えば、前回コレステロールが高く「経過観

察」であったため、脂っこい物を減らし、食物繊維の多い食べ物や野菜を摂るようにしたり、運動を行ったりし、次回の健診まで頑張つてこられる方が多くいらっしゃいます。頑張った方は検査数値で成果を確認しましょう。改善された方は、ご自身を褒めて、今後も継続して取り組んでいきましょう。

④要精密検査、要治療

このようなコメントを見ると、「前にも精密検査を受けているから大丈夫」「病気と言われたら怖い」と考え、受診をしないまま放置状態にする方が多くいらっしゃいます。しかしこれは「早期発見・早期治療」のチャンスです。速やかに受診することで、例えば、癌を早期に見え、経過が良好な方もたくさんいらっしゃいます。結果を活かすためにも、「自分の体を知る良い機会」と思い、対象となった時は必ず精密検査や治療を受けるようにしましょう。

健康診断は体からのメッセージです。結果は日常生活に活かしてこそ意義があります！よく見て、活かそう健康診断！！