

健康診断は必ず受けましょう！

皆さん、今年度の健康診断の計画は立てられましたか？ 健康診断は、病気の早期発見、早期治療につながる大切な役割を担っています。また、ご自身の生活習慣の問題点などを把握するきっかけにもなります。

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います。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。

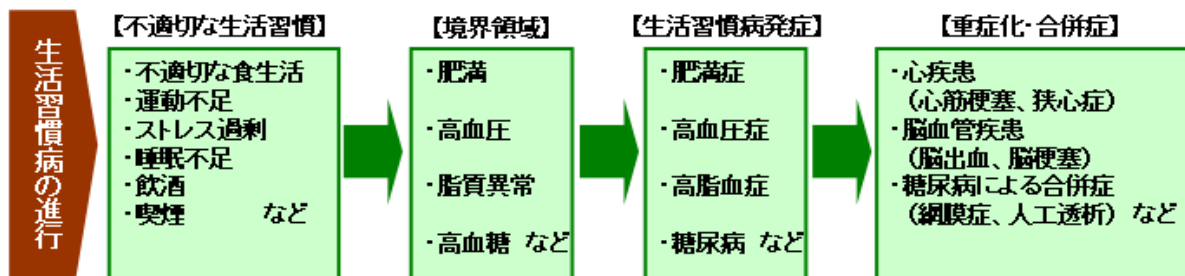
2. 病気を早期発見し、早期治療につなげる（二次予防）

体に症状がないときは、病院を避けたいものです。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