



体の声に耳をすませて

健(検)診を受けることからはじめよう

健(検)診受けていますか？

年に1回は健(検)診を受けることが、病気の早期発見のために大切なことです。

次のような生活習慣をしていませんか？

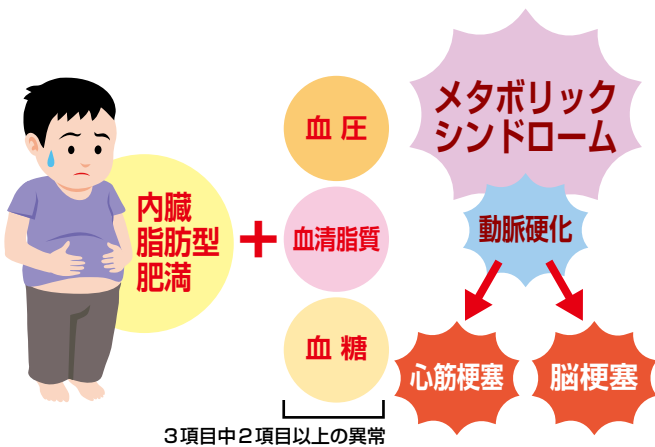
- 偏った食事
- 運動不足
- 過度なストレス
- 過度な飲酒
- 喫煙

皆さんは、いくつ当てはまりますか？ 当てはまる数が多いほど、高血圧や糖尿病・脂質異常症などの「生活習慣病」のリスクが高くなります。自覚症状なく進む「生活習慣病」は、健診を受けることが大切です。

- 脂質検査で分かる脂質異常症
- 血圧測定で分かる高血圧
- 血糖検査で分かる糖尿病

この二つの状態を放置しておく
と血管がボロボロになる「動脈硬

化」が進行します。気付いた時には、脳卒中や心筋梗塞となり、生活に支障を来し、医療費もかかります。また病気の発症は、ライフプランに大きく影響を及ぼします。「退職して旅行でも行こうかと思ったら、介護が必要な生活になりました」では悲しいですね。



健診結果の見方とポイント

健診を受けて安心では困ります。いつまでも、健康でいるために結果をしっかり確認しましょう。

ポイント①

去年の結果との比較
毎年の健診結果を取っておき、去年と比較しましょう。

結果が正常範囲でも、以前と数値を比べることで、少しずつ悪化していることが分かるかもしれません。血糖値やコレステロール、尿酸値など、上がっているものはありませんか？ 「自分の数値はどのくらいだ」と知っていますか？ 自分を知ることが大切です。

ポイント②

異常値に近い検査項目の確認

検査項目には基準値があり、少し改善が必要または予備群となる保健指導判定値、病院に受診を勧める受診勧奨判定値があります。検査項

目を確認しましょう。

「血圧が毎年高いけどなんともないから大丈夫、気にした方が上がってしまう」では、血管がどんどん傷んでいきますよ。

ポイント③

改善すべき生活習慣を考える

1年間を振り返り、悪化したことの原因を考えてみましょう。

「毎日のお酒がやめられなくなった」、「コンビニで好きなお菓子にはまって食べていた」、「仕事が大変で疲れが取れないので毎日栄養ドリンクを飲んでる」など、悪化する原因があるはずですよ。

健(検)診のススメ

健(検)診は特定の病気を早期発見するものです。がん検診では、「5大がん」と言われる胃がんや大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの検診を実施しています。早期発見し、早期治療につながります。検診結果で要精密になった方は、早めに受診しましょう。

また成人歯科健診と口腔がん検診も実施していますので、併せてお申し込みください。

5 診療所だより

やまびこ健診、がん検診、
歯科健診の申し込み方法が
変わります

毎年5月中頃に封筒で送っていた健診の案内ですが、今年からは往復はがきになり、申し込みやすくなりました。(図1)

① 必要事項を記入

② 粘着面を記入欄に貼る。(個人情報保護のため希望の方はご利用ください)。

③ 返信用はがきを切り取る。

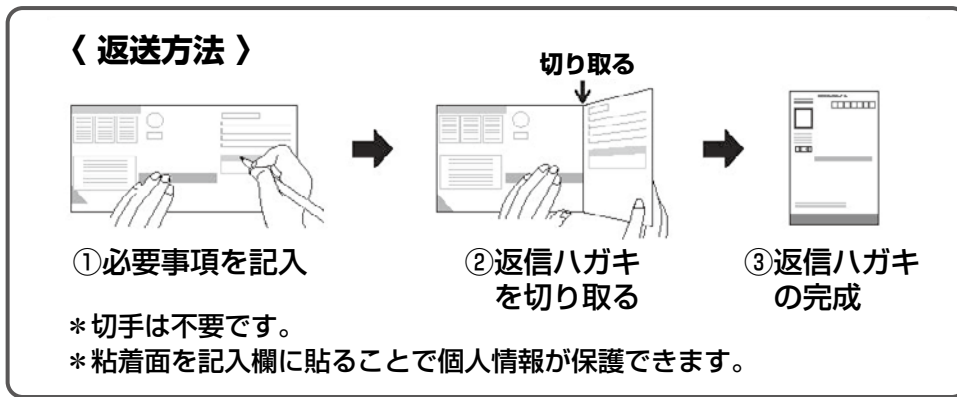
④ 本人控えは、大切に保管してください。

⑤ 締め切りまでにポストへ投函する。

集団健(検)診の申し込み締め切りは、5月25日(木)までです。不明点は、保健福祉課までお問い合わせください。



図1 返送方法



問 保健福祉課保健予防係
☎(288)3861

また健(検)診結果を受けて、保健師や栄養士が健康相談を実施しています。ぜひご利用ください。詳細は清川村健康カレンダーをご覧ください。

診療所だより



赴任の
あいさつ

煤ヶ谷診療所

赤松医師

初めまして、令和5年度から赴任させていただく赤松遼一と申します。総合病院で内科研修を行った後、前任地の真鶴町国民健康保険診療所でプライマリケアの研さんを積ませていただきました。

専門は内分泌・糖尿病・甲状腺内科、一般内科となります。高血圧や脂質異常症、糖尿病、骨粗鬆症をはじめとする内科疾患の治療はもちろん、健康でお困りのことがございましたら、小さなことでもお気軽にご相談ください。

月曜日外来を担当いたしますので、皆さんよろしく願いいたします。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352