



# アストの健康たより

## 健康診断を受けてますか？

令和3年11月号

アストでも健康診断の時期が近づいてきました。慌ててダイエットしなきゃと思って運動を始めたり、食事に気を付けようと思っている方もいるのではないのでしょうか。健康診断は健康状態を確認し、からだの異常を早期に発見できる1年に1回の絶好の機会です。

とくに生活習慣病などの病気は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、毎年の健診数値を比較し、からだの変化を読み取ることが大切です。



### ☆☆生活習慣を振り返るきっかけに！☆☆

もしも健診で基準値を外れる値が出た場合、それは健康状態に異常が出ているかもしれないという警告です。高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、その発症に過食や運動不足、喫煙などのライフスタイルが大きな影響を及ぼしています。すなわち検査結果の異常や悪化は、不適切な生活習慣のあらわれともいえるのです。

検査結果を参考に、日頃の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むなど適切に対処することが重要です。

### 健康診断有効活用ポイント

#### (1) 経年変化をチェック

過去のデータと比較をし、数値が悪化していないか、数値の変化をチェックしましょう。

#### (2) リスクの重複をチェック

肥満・高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化リスクが重複していないかもチェックしましょう。

#### (3) 医師等に相談

医師等による問診の際、からだの不調や気になる症状を相談してみましょう。

※ 健診機関によっては様々なオプション検査が付加できます！この機会に利用しましょう。



### 検査の意味を理解しよう！

検査結果を見るときは、異常の有無をチェックするだけでなく、各検査で何がわかるのかをきちんと理解することが大切です。

また検査数値が悪化する原因や、異常がある場合どのようなリスクがあるのかも知っておきたいものです。

検査結果を正しく理解し生活改善に取り組む際のヒントとして活用しましょう。

【出典】協会けんぽ 季節の健康情報

【監修】東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット客員准教授

医師 医学博士 関谷 剛



検査結果が要精密検査・要治療などの場合は、必ず医療機関を受診して医師の診察を受けましょう。

