

# 正しく受けよう、 健康診断

## 健康診断を受けましょう

人は誰しも『自分だけは病気にかからない』と思い込みがちですが、必ずしもそうとは限りません。がんをはじめとする生活習慣病は、病気の芽が出始める頃にはほとんど自覚症状がなく、症状が現れたときにはかなり進行しているという病気です。

どんなに食習慣や生活習慣に気をつけていても落とし穴はあります。健康状態の確認や生活習慣の改善のために、年に最低1回は健康診断を受けるよう心がけましょう。



### 健診前日に気をつけること

- 前日の夕食は午後8時までに済ませる
- 水分は午後10時頃までは構わない  
牛乳やコーヒーは避ける
- それ以降は食事、飲水、常用薬、たばこなどは口にしない
- アルコール類は中性脂肪の測定値に影響を与えるので、できれば前々日から避ける

## 「異常なし」でも安心しないで

異常がないというのは、「今回の健診では特に異常な所見はなかった」という意味であり、あくまでも現在の健康状態をさしているだけで、将来も健康であることを保証しているわけではありません。

したがって、何事も油断は禁物です。その健診の前にすでに病気の芽が育っていて、近い将来発病することもあり得ないことではないからです。

そのため、「異常なし」の結果であっても、いままでの検査値と比べてどうなのか、悪くなりつつある検査値はないかどうかをチェックして、生活習慣の改善に生かしていくことが大切です。



### 健診の上手な受け方

- ① 年に1回必ず受ける  
昨年は大丈夫だったから、という油断は禁物。最低でも1回は受けましょう。
- ② 検査機関は毎年同じところで  
検査機関が違くと、検査の項目や方法も異なることがあり、前回と比較できなくなる可能性もあります。できるだけ毎年同じところで受けましょう。
- ③ 健康診断のメニューをチェックする  
検査項目を把握しておきましょう。
- ④ 健康診断の結果は残しておく  
検査結果は異常の有無にかかわらず、必ず保管しておきます。前回との比較ができ、改善ポイントを知る資料になります。
- ⑤ 要精検の通知がきたら積極的に検査を受ける  
疑わしいところがあるので、もう少し詳しい検査を行います。病気と診断されたわけではありません。

## 健診結果を活用するために

検査項目にはそれぞれに意味がありますし、個別に数値を見るのではなく総合的に判断する必要があります。また、いま何かからだに気になることがあったとき、それに対する検査が的確に行われているのかどうか、自分ではなかなか判断しにくいものです。

健診結果を病気の早期発見・生活習慣の改善に生かすために、医師・看護師・保健師などにアドバイスをもらいましょう。

あなたのからだからのメッセージを正しく読みとる手助けをしてくれるはずです。

**健診結果は  
からだのメッセージ**