

健康診断の結果を活用しよう！

健康診断は、自分の身体の状態を確認し日々の生活を見つめなおす、1年にたった1度のチャンスです。健診結果が返ってきたらみなさんどうしていますか？「やれやれ今年も健診が終わったよ。健診前はちょっと摂生したけど、さあまた飲むぞ！」と、健診を受けた後はひと仕事終わった感じになっていませんか？健康診断は受けることも大事ですが、受けた後は更に重要です。結果を振り返り、必要な行動を起こしてこそ本来の意味があるのです。

健診結果が手元に届いたら、検査数値・判定をみて指示に従いましょう。

健診結果を見てみると、それぞれの項目に対し判定がなされています。健診機関によって多少異なりますが、大まかな意味合いとして、

- 1、正常 自分のよい生活習慣を保つようにしましょう。
- 2、経過観察 生活習慣に気を付け、次回の健診時にチェックしましょう。
- 3、要再検・要精密検査 医療機関を受診し検査を受けましょう。
- 4、要医療 早急に医療機関へ受診し、医師の指示のもとで然るべき検査や治療を行いましょ。

さて『再検査・精密検査・受診・治療』などの判定がされている方、病院を受診しますか？しませんか？「自覚症状がないから」「時間がないから」といった理由で受診しないという方もいるでしょう。しかし症状が出てから受診するのでは、健診の意味がありません。体調の変化や症状として自覚される以前から、身体は病気のサインを発しているのです。症状が出てから治療を開始するのでは、既に病気が進行している可能性もあるため、無症状のうちから、病気の兆候を拾って対処していくことが重要なのです。

また、『正常』の判定で基準値の範囲内でも、毎年上昇・下降し異常値に近づいていけば注意が必要です。結果を経年的に見ることが大切です。

病気の早期発見、予防、健康維持のため健診結果を有効に活用しましょう。

地域産業保健センターでは、産業医、保健師が「無料」で50人未満の事業場で働く労働者の方へ健康管理のお手伝いをしています。『なぜ「要受診」なのか、説明して欲しい。』『病院に行かなければいけない理由を説明して欲しい。』『検査ってどんなことをするのか？費用は？』など、何でも結構です。お気軽にご相談下さい。

▼お問い合わせはこちら▼

多摩東部地域産業保健センター

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 0422-24-6906 FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp

HP <http://www.sanpo-tama.jp/>

