

毎年“定期健康診断”を受診しておりますか？『定期健康診断』は、病気の早期発見、早期治療と検査結果から身体の発する危険信号が察知されることで、生活習慣の改善を促し病気を予防するといった大切な役割を担っています。と、言うことで、昨年6月号を再発行をさせていただきます。

★ 健康診断の目的

1. 『一次予防』生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする！

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きました。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、日常生活の中でどんな点に注意すればよいのかが判ります。



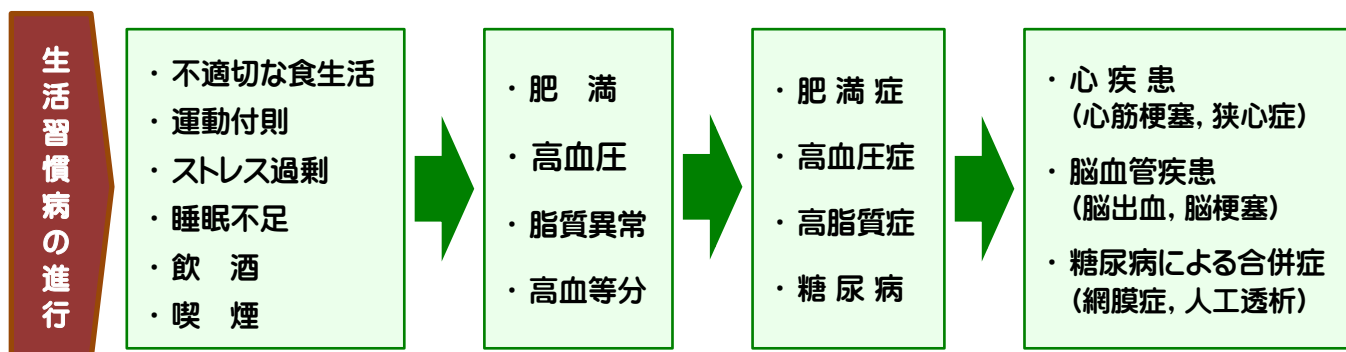
2. 『二次予防』病気を早期発見し、早期治療につなげる！

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、気付いた時には病状がかなり進行していたという例もあります。殆どの病気は、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”の命に関わる重大な病気や、糖尿病や痛風、骨粗しょう症等、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 自覚症状が現れにくく、気付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渡ってコントロールが必要



《 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、喫煙および過度の飲酒等、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関っておりその改善が予防に繋がります！

1年に1回は、必ず定期健康診断を受診して頂き、ご自身の健康状態の把握にお役立てください！