

皆さん、今年の健康診断は受けられましたか？これから、予約するという方もいらっしゃると思いますが、健康診断は、病気の早期発見、早期治療の他、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、病気を予防する大切な役割を担っています。今回は、改めて『健康診断』の目的を紹介させていただきます。

★ 健康診断の目的

1. 生活習慣を振り返り、改善するきっかけにする(一次予防)

多くの病気は、必ずしも加齢によるものだけではなく、生活習慣の結果、起こることが明らかになっています。言い換えれば、不健康な生活習慣を改めれば、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、自分の生活習慣の中で、どんな点に注意すれば良いのかが判るヒントを与えてくれます。

2. 病気を早期発見し、早期治療につなげる(二次予防)

体に症状が無いときは、病院を避けたいくなるものです。しかし、自覚症状が無い病気も少なくなく、気付いたとき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程、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」という、命に関する重大な病気、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 自覚症状が現われにくく、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していかなければならない(QOLの低下)



★ 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、喫煙及び過度の飲酒の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。年1回は健康診断を受診しよう！

★フレイル：身体的、精神・心理的、社会的等衰え

★ 健康寿命 3つの柱

