

「生活習慣病と健康診断」

医療法人広正会 廣澤医院 廣澤 利彦

童子丸 2 - 2 - 23 TEL : 791 - 0866

健康とは単に病気でないだけでなく、心身共に豊かでより健やかであることをいいます。

日常生活に適度の運動を取り入れることと、飲食の摂生が精神の安定とともに健康長寿の基本となりますが、長年かかって身につけている生活習慣を改善するのは大変難しく、悪しき生活習慣即ち、動物性食品の過食、運動不足、肥満、喫煙、飲酒を改善し、毎日摂生し続けるのは容易なことではありません。しかし、継続する努力が大切です。

生活習慣病は、従来は成人病と呼ばれていましたが、歳をとると誰にでも起こる病気のように思われがちで、生活習慣を早期に改善すれば予防可能で、発症を防ぐことができることから、生活習慣病と呼ばれるようになりました。生活習慣病には、高血圧症、糖尿病、高脂血症をはじめ、脳卒中、心臓病、アルコール性肝障害や膵炎、消化性潰瘍、悪性腫瘍（がん）、さらには歯周病なども含まれます。

生活習慣病は自覚症状が無いまま、じわじわと病状が進行していくのが特徴です。そしてある日突然、脳卒中や心臓病の発作に見舞われる。そうならないためには、定期的に健康診断を受けてチェックすることが大切です。早く異常がみつければ予防策もたてやすくなります。

血液検査や健診結果等の数値にとらわれすぎず、また数値に安心することなく、病気を持っているにもかかわらず、健やかであると思えることが大切です。

国民保険に加入されている 40 歳以上 65 歳未満の方には年一回春頃、無料受診券のハガキが送られてきます。医師会では毎年 2 月に集団検診を、また基本健康診査のポスターのある診療所では随時個別健診を受け付けておりますので、コレステロールや糖尿、血圧などが気になる方は、成人病健診を一度受けてみられてはいかがでしょうか。

少なくとも年に一度は、定期健診を受けるようにしましょう。