


今回は『賢い健診の受け方』について特集してみました。(文責：赤塚)

◆いつ受けますか？◆

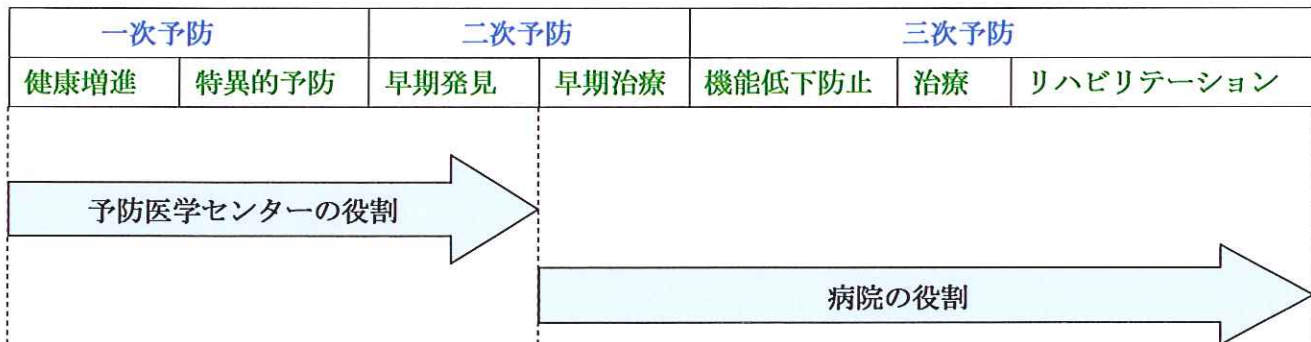
比較的過ごし易いこれからの時期や、毎年同じ時期を選ぶとよいでしょう。そのようにすることで毎年のデータの比較がし易くなります。健診は「普段のままの状態を受けること」が大切です。旅行や、歓送迎会、年末年始などの直後は、極端に食習慣が変わり、データに影響が出る場合もあります。早めに予定を立て、必ず予約を取る  ことで計画的に健診を受けましょう。

◆予防医学センターって何？◆

予防医学センターでは、皆様の日頃の健康状態を把握し、病気になる前の**予防**をすることを目的として、① 病気の早期予防・② 早期発見・③ 早期治療をするための健診を行っています。病院とは異なり、治療は行いません。そのため、「〇〇クリニック」ではなく「予防医学センター」としています。

◆予防って何？◆

予防医学では、予防を3段階に分けて考えています。



この中で、当予防医学センターが行っている健康診断（スクリーニング）や特定健診、人間ドックは『一次予防』と『二次予防』の**早期発見**までに当たります。そして、このスクリーニングは**疾病診断ではなく、一見健康そうに見えるが実際には疾病にかかっている可能性のある人を、疾病にかかっていない人から、特定の検査などでふるい分けをすること**です。



◆健診前に注意することは？◆

健診の少し前からお酒をやめたり、急にダイエットを始めたりすることは好ましくありません。また、健診の前日に激しい運動をし過ぎると、データに影響が出ることがあります。

胃のバリウム検査を受けるのに、ご飯をほんの一口食べてしまったが平気ですか？



そのご飯粒が肝心な場所に留まり、異常所見を隠してしまっていたら？正確な判断を阻むことがありますので「**少し位なら大丈夫だろう。**」という考えは**禁物**です。注意事項はきちんと守りましょう。

また、受付時間に駆け込む方もいらっしゃいますが、慌て過ぎて血圧が高くなってしまふ、必要以上に緊張してしまう方もいらっしゃいます。予約時間には余裕を持って出掛けて来て下さい。

妊娠していますが大丈夫ですか？
現在、授乳中ですが平気ですか？

送付資料にしっかりと目を通して下さい。妊娠中、授乳中に健診を受けることで思いもよらない体の変化が生じることもありますし、検査によっては麻酔や注射の影響が出ることもあります。**事前のご予約の際に必ず相談**し、状態によっては、妊婦健診や掛かり付けの病院での健診の方が安心です。

◆健診の後も気を付けなければならないの？◆

水分補給やバランスの良い食事を摂り、しっかりと休息、睡眠を取りましょう。胃カメラや大腸のバリウムの検査を受けた後は、刺激物を避けて体を労りましょう。

◆こんな場合は？◆

センターに来てから「今、治療中なのですが・・・。」とおっしゃる方がいますが、既に確定診断を受けている人は治療を受けている病院で検査を受けることが好ましいでしょう。**ご予約の際に事前にご相談下さい。**

また「ちょっと体調が悪いのですがいいですか？」「今日、風邪気味なので健診のついでに診てもらえますか？」といったこともあります。👉**ちょっと待って下さい。**

👉**体調が悪い時や風邪気味の時は、ご自身のいつもの健康を示す正しい健診結果が出ません。**

またセンターには健診に来ている方が沢山おられます。そのような中でご自身が感染源になることもあります。体調が悪い時には早めに病院受診することをお勧めします。明らかに風邪をひいているなど自覚症状がある場合には、**健診センターではなく、病院の受診・治療を行い、回復してから健診を受ける**とよいでしょう。🏥

▶**皆様の中には、年に複数回、健診をお受けになる方もいますが、大概は一年に一度だろうと思います。その「一年に一度」だからこそ、計画的にゆとりのある健診を賢く受けましょう。**

