

【第 28 回保健師コラム】～健康診断は「受けたあと」が大事です！～

みなさま、こんにちは。今回は石田が担当します。

桜も散り、早くも新緑が眩しい季節になってきました。

さて、2022 年度の健康診断結果はいかがでしたか？

「例年通り良好だった」や「運動や食事の努力や工夫の効果があった」という方がいる一方で「要精検（再検）」や「要受診」と判定された方はいませんでしたか？

「要精検（再検）」や「要受診」と言われても、多忙ですぐに病院に行きづらいため、つい後回しにしてしまいがちですが「忙しい方」つまり心身に負荷が掛かる方ほど、何を置いてでもまずは医療機関で詳しい検査を受けて欲しい項目があります。以下に理由とともにご説明します。

血圧が高いと指摘された

●基準値：収縮期 130mmHg 未満、拡張期 85mmHg 未満

①受診を：140mmHg 以上、90mmHg 以上 ②すぐに受診を：160mmHg 以上、100mmHg 以上

①②に該当する方は、心身ともにストレス状態が続くと、血管への負荷が増し、心筋梗塞や脳卒中（脳出血、脳梗塞）などを突然発症するリスクがより高くなります。

詳しい検査を行うことで、血圧コントロールを開始した方がいいか、しばらく様子を見て良いかが分かりますので、医療機関を受診して医師の判断を必ず仰いでください。

どこを受診すればよい？→循環器科、内科

血糖が高いと指摘された

●基準値：HbA1c5.6%未満

（すぐに）受診を：6.5%以上

HbA1c は 6.5%を超えるとすぐに医療機関を受診する必要があります！その理由は 6.5%を超えると糖尿病が疑われ、血管や全身の臓器にダメージを与えるようになるからです。この HbA1c という数値は過去 1～2 ヶ月間の血糖の平均値を表すため、直近の暴飲暴食だけが原因ではありません。食事や運動療法を行いながら経過を見るのか、服薬を開始するべきかなど、必ず医師の判断を仰いでください。

放置すると→失明や足の壊疽から切断、慢性腎不全を起こすなど、非常に怖い病気です。また、高血糖状態が続くと血管をボロボロにするため、心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。

どこを受診すればよい？→糖尿病内科、腎臓内科、内科

がん検診項目で引っかかった

●大腸がん：便潜血検査で陽性判定 ●胃がん：ABC 検査で B・C・D判定

がん検診で要精密検査判定だったにもかかわらず放置を続けたため手遅れとなり、取り返しのつかない事態となるケースが起っています。今では、ほとんどのがんは早期発見・早期治療で治る病気となりました。その上、一部ではありますが働きながら治療も可能となっています。また、「傷病手当金」や「がん保険」など生活のリスクをカバーできる制度も充実しています。

長く健康に働くためにも、上記判定の出た方は、恐れずに必ず精密検査を受けてください。

どこを受診すればよい？ →胃腸科、消化器科、内科

また、「去年精密検査を受診して、異常なしと言われたから今年を受診しない。」ということはないようにしてください。なぜなら、年齢を重ね新しい病気のリスクが発生している可能性があります。去年の体と今年の体は、あなたが気づかないだけで少しずつ変わっています。

生活習慣病もがんも、約4割が生活習慣に気を付けることで予防できることが分かっています。食事に気を付け、運動するなど、日常のちょっとしたことを続けることが将来の健康を手に入れる秘訣です。また、たばこは健康に大きなリスクをもたらします。喫煙している方はこれを機に禁煙を考えてください。健保は卒煙を応援しています。ぜひ[ヤマトグループ健康保険組合 \(ytckempo.or.jp\)](http://ytckempo.or.jp)HPをご覧ください。

★歩数を伸ばすきっかけに、現在エントリー期間中の「歩活」をぜひ活用してください！

エントリーは4月27日（木）23:59 までです。

エントリーはこちら https://kencom.jp/events/team_walks/18/home



＼LINE やってます！／

お友達になっていただくと健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。