

【第 48 回保健師コラム】～健康診断をきっかけに～

みなさまこんにちは、健保・保健師の肥後です。日々の業務お疲れ様でございます。

多くの拠点では、年明けから健康診断が始まります。健診の主な目的は、一年前の状態と比較することです。おおよそ 40 歳を過ぎると、体は加齢による変化を示しやすくなります。

女性では更年期となる 45～55 歳頃に、女性ホルモンの減少によって血圧や脂質値が悪化しやすくなります。

よく「去年大丈夫だったから」という言葉を聞きますが、去年大丈夫でも今年は大丈夫だとは限りません。そのぐらい、加齢によって一年で変化するようになるのです。もし結果に「病院で精密検査を」と書かれた項目があったら、必ず毎回受診をするようにしてください。

私は看護師として、「もっと早く病院に行っていたら…」と思えるケースを山ほど見てきました。「自分は大丈夫」と思わず、異常があったら、気になることがあったら早めに受診をすることが大切です。

あの「がん」ですら、早期治療すれば今は怖いものではなくなったのですから、医療の進歩は凄まじいです。

精密検査受診の必要性を書きましたが、もう一つ健診をきっかけにしていきたいものとして、「日々の生活を見直す」ことがあります。健診に向けて、あるいは結果が去年より悪くなっていたから、理由は人それぞれになるかと思いますが、ぜひ少しでもより健康体に近づく生活にシフトしていただければと思うのです。ポイントは以下の 3 つです。

☒朝ごはんをしっかり食べる

炭水化物（ご飯やパン）＋たんぱく質（卵や肉、魚、大豆・乳製品）をセットで摂るのが理想です。

納豆ご飯、卵かけご飯、しらすご飯、แฮมやチーズサンド、忙しい朝はそのような簡単なもので十分です。

☒お酒はほどほどに

習慣飲酒という言葉聞いたことはありますか？アルコールには耐性（長期間摂取すると薬物の効果が減少すること）という性質があるため、結果として飲酒量がどんどん増えていき、アルコール関連問題を招くことがあります。毎日飲むという方は、週に一日でも休肝日を設けてみてください。体も軽くなりますよ。

☒やっぱりタバコはやめるにこしたことはない

先日、卒煙者どうして「タバコやめて楽になったよね」と話していました。喫煙所を探す手間やタイミングを考えることがなくなり、タバコから解放されたような気分だね、と。リラックスやコミュニケーション道具にしている内にニコチン依存でやめられなくなるのがタバコですが、そのせいで健康を害してしまうのはもったいないことです。一日の本数が多いほど、長く吸っているほど、また朝から吸ってしまう人などは依存度が高く、中々やめにくいかもしれません。そういった方は、健保の禁煙費用補助でぜひ楽に卒煙なさってください。なんと、実質自己負担 0 円です➡<https://www.ytckempo.or.jp/member/health/no-smoking.html>

このコラムが、あなたの心身の健康に少しでもお役立ち出来れば幸いです。

＼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。