



健診の結果が返ってきたら

みなさん、こんにちは。大間病院内科の藤原と申します。

新年度になる4月は、職場や村の健康診断・検診を受ける方も多いと思います。



しかし、「結果をどうチェックすれば良いかわからない」「基準範囲内だから問題ない」という方も多いでしょう。中には「オレは太く短く生きてポックリ死ぬから気にしない」という方もいらっしゃるかもしれませんが、それは大きな間違いです。医療が発達した現代では、命に関わる病気になっても大きな後遺症（好きなものが食べられない、寝たきり生活、病気がちな体になる、など）が残る代わりにそう簡単に死ねなくなりました。つらい余生を送る羽目にならないように、健（検）診を受けたら必ず結果をチェックしましょう。

まずチェックしたいのは、もちろん異常な結果です。例えば、血圧・血糖・脂質の異常高値はそれぞれ高血圧症・糖尿病・脂質異常症と呼ばれ、異常な状態が続くと心筋梗塞・脳卒中・腎臓病など大きな病気になる危険があります。ほかにもいろいろな検査項目がありますが、困ったことに、数字が異常でもそれが体調不良となって現れることはほとんどありません。大きな病気はいつも忍び足でやってきて、症状が現れ

たときにはもう後の祭りなのです。「再検査を受けましょう」「精密検査を受けましょう」「治療しましょう」とコメントが書かれていた方は、それに従って医療機関を受診しましょう。

基準範囲内の項目についても、気をつけてみましょう。長年の良くない生活習慣の蓄積や、体の衰えが数値の上昇として現れていることがあります（基準範囲内であったとしても）。それは、近い将来「病気」になるというサインかもしれません。そのようなサインを見つけたときは、運動・食事など生活習慣を見直して今後の結果がそれ以上悪くならないようにしましょう。生活習慣をどのように改善したら良いかわからない方も、気軽に医療機関で相談してください。

健康診断や検診は、病気を軽いうちに、もしくはなる前の段階で発見するためのものです。それが無料で受けられるのですから、この機会を無駄にせず、ぜひ有効に活用してくださいね。

