



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
氏家 裕明

4月になると、健診結果を持って病院を受診する方が多くなります。すでに何らかの疾患（高血圧等）で通院されている方の場合は、これまでチェックされていなかった新たな異常が認められても積極的に改善しようとし、問題は、普段、医療機関に通っていない方で、健診結果を軽く見してしまう傾向が見受けられます。

健診の目的は、その結果から生活習慣の改善をし、病気を予防すること、また、病気を早期に発見し、早期治療につなげることです。一般的な健診項目は、身体計測、血圧測定、視力検査、聴力検査、血液検査、尿検査、胸部エックス線検査、心電図です。これで生活習慣病の早期発見には十分です。要治療と判断された場合は、積極的に医療機関を受診してください。一方、軽い異常のみで、「来年も健診を受けてください」とされた方が問題です。体重を減らす、アルコール

健診をうまく利用しよう

を減らすなど、簡単にできそうでなかなか実践が難しいため、結局、翌年も同じような結果になるのです。これでは健診の意味がありません。一年間じっくり取り組んで、少しでも改善傾向が認められることが大事であり、健診の本来の目的なのです。さらに、ガンなどの早期発見をしたい方は、「各種検診（胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診等）」や「人間ドック」を受けてください。

最後に、健康診査の心がまえを述べます。毎年欠かさず受け、結果に必ず目をとおしてください。大事なことは、少しでも気になることがあれば医療機関に相談し、二次検査を面倒がらないことです。

〔氏家クリニック／若林区一本杉町〕



中小企業・小規模事業者のみなさまへ

事業承継のお悩みや疑問、
お気軽にご相談ください。

〔お問い合わせ〕

仙台商工会議所 経営支援グループ
TEL.022-265-8127

