

健康診断でお待ちしております

内科医師 河上彩恵



こんにちは。2016 年 6 月から健診業務を中心に働いている内科の河上と申します。専門は一般内科と消化器内科です。

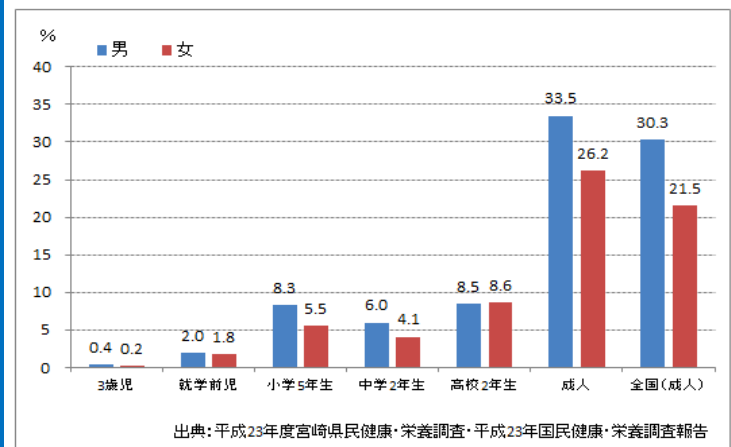
2016 年春に家人の転勤に伴い北海道を離れ宮崎にやってきました。雪のない生活って楽ですね。あと宮崎はお肉がおいしいのが嬉しいです。夏は暑すぎて昨年(2015)の 5 月から 10 月までの記憶がありません。

迫田病院では月曜日から木曜日の午前の健康診断業務を中心に働かせていただいております。

宮崎に来てから実は肥満の多い県であることを知りました。



肥満者 (BMI25 以上) の割合 : 全国比較



宮崎県健康づくり推進センター ホームページより

肥満以外では、宮崎県は平均余命やアルコール摂取量、喫煙率などは全国平均に比べ突出して悪いところはないのですが、小児期からの肥満率の高さ、野菜摂取不足(目標 350g/日に 100g ほど足りない)平成 10 年に比べ、運動量が 1 日あたり 1000 歩減少などの問題点が上がっています。これらのデータを我が事としてとらえ、その上で全く症状のないうちに将来の病気の芽を摘むべく健康診断を利用させていただきたいです。

私は健康診断ってとっても素晴らしいものだと思っています。例えば内科の外来で症状のある方を初診で見える場合と違って、健診を受けられる方は、当院の場合健診のパターンにもよりますが、診察前に胸部レントゲン、心電図、検尿などの結果が出ており、大変情報が多いです。さらに過去の健診データがあれば、それに比べて現状の軽微な変化も読み取ることができます。これに問診で伺ったこれまでの病気や喫煙、飲酒、運動習慣、ご家族の病気などを総合するとその方のこの先 10 年 20 年先の気を付けるべき生活習慣病の傾向と対策が見えてきます。

また、一般の内科受診の際も、それまでの健康診断データをお持ちいただくと、今起きている不具合の原因を推測する助けになることが多いです。



体は大切にすれば長持ちするし、不摂生を重ねると本来の寿命より早く壊れてしまうものです。健診で見つかる異常値は、それを放置すると今後何らかの非道な目に逢いますよーという体からの警告です。全く症状がないうちに警告を出してくれるのです。その段階で気を付けて異常値を是正すると、健康寿命は確実に伸びます。

健診はいいことだらけですね。

残念ながら、宮崎県は特定健診の受診率が平成 25 年度で 40%と全国で 41 番目の低調ぶりです。企業健診もしくは特定健診を年に一回ぜひ受診していただき、健やかな人生を送る一助にさせていただきたいです。皆様の健康診断受診をお待ち申し上げます。