



## 気付かぬうちに 病気は進行しています

一見、健康。でも……

毎日がんばって働いてくれている体ですが、たまには故障を起こすことも。しかし、そのときに、「この程度なら」と軽く考えるのはとても危険なことです。あなたも思い当たることはありませんか？ ちよつと

した異常であっても、その陰には大きな病気が潜んでいることがあります。

また、病気によっては、自覚症状があるものと、かなり進行しないと自覚症状が出ないものがあります。特に、がん、脳卒中などの成人病は徐々に病気が進むので、自覚症状が現われたときには、すでに手遅れであることも少なくありません。

そこで、自分ではなかなか気付きにくい病気を早期に発見し、早期に治療するため、定期的に健康診断を受けましょう。

### 年に1度は健康診断を

市では、気付かぬうちに進行する成人病などを早期に発見・治療するため、毎年、各地区ごとに胸部総合検診、各種がん検診、基本健康診査などを実施しています。

前記のとおり、成人病は、年をとって急に発病するものではありません。働き盛りの若い年代から、すでに忍び寄っているのです。そして、長い年月をかけて進行するのが特徴です。そのため、一回受診して病気が異常がなかったからといって安心してはいられません。各地区の受診日の通知を受けたら毎年受診し、自分の健康管理に心掛けてください。

### 基本健康診査の内容

市が実施している基本健康診査では、成人病発見のための基本的な次の項目の検査をしています。

- ・身体測定(身長・体重Ⅱ肥満度を算出)
- ・検尿(糖・タンパク、潜血)
- ・血圧測定
- ・理学的検査(医師による視診、聴打診等)
- ・循環器検査(心電図、眼底検査、総コレ



- ステロール、中性脂肪等)
- ・貧血検査(赤血球、血色素等)
- ・肝機能検査
- ・血糖検査

### 結果を生かさなげや意味がありません

毎年定期的な受診したとしても、受診後、保健指導で指示されたことを必ず実行しなければ受診した意味がありません。

基本健診の結果、異常が見つかった場合は次のような対応をしてください。

- ・医師や保健婦から日常生活、食生活に関する保健指導を受ける。
- ・主治医や専門医の診断や治療を受ける。

#### 要医療

この指示を守らなければ受診が無駄になってしまいます。

また、検査の結果、病気が異常がないと分かったかたは、受診結果で得られた情報をもとに、今まで以上に栄養、運動、休養のバランスに気を遣い、健康的な生活習慣を身につけるようにしてください。

基本健康診査などに関する問い合わせは、保健センター(☎42-9055)へご連絡ください。