



「受けっぱなし」じゃもったいない！

健康診断活用法

健管だより 秋号
2025 年 11 月発行
堀川病院 健康管理部
衛生委員会



長かった残暑から一転、冬の足音を感じさせるような急な冷え込みに、戸惑われている方も多いのではないのでしょうか。こちら健康管理部では、今、まさに健康診断シーズン。毎日多くの方に健診を受けていただいています。皆様、健診結果は、しっかり確認されていますか？中には、ちらっと眺めただけで、引き出しの奥へ…、なんていう方も。

実はそれ、とってももったいないですよ！ 健診結果からは、あなたの健康に関するたくさんのヒントが見えてきます。今回は皆様に、健康診断の活用法をお伝えします。ぜひこの機会に、引き出しで眠っている過去の結果も取り出して、ご自身の健康について振り返ってみましょう！

ステップ1 まずは、要精査・再検査項目のチェック！ 異常値は「身体の声」

要精査・再検査項目は「病気の可能性があるから、念のため詳しく調べましょう」という身体からの大切なサイン。必ず医療機関を受診し、必要な検査を受けましょう。

かかりつけ医のある方は、健診結果を次の受診時に持参し確認してもらうのがお勧め。健診結果を診療に反映してもらえたり、必要時は他の医療機関へつないでくれます。

3、6ヶ月後の再検査は忘れてしまいがちですが、特に胸部レントゲンや尿検査などは、大きな病気が隠れていることも。手帳に書いて思い出せるようにしておきましょう！

事例1

健診で便潜血陽性でした。痔かもしれないし、仕事も忙しいから…と、受診をためらっていましたが、医師に強く勧められ、日帰りで大腸カメラ検査をできる医療機関を予約。結果、早期の大腸がんが見つかり、すぐに手術。入院期間も短く完全復帰しています。



ステップ2 「未来のリスク」をチェック！ キーワードは「血管」です

高血圧、高血糖、脂質高値…よく指摘される項目ですが、自覚症状もないのに、何が問題なのでしょう？これらはそれ自体というよりも、体中の血管が傷つき硬くなる「動脈硬化」を引き起こし、血管が詰まったり切れたりしやすくなってしまうことが問題です。脳、心臓、腎臓など、どの部位の血管でトラブルが起こるかによって内容は異なりますが、命や生活に関わる重大な疾患につながりかねません。健康診断では、目には見えない「未来のリスク」を知ることができるのです！



ステップ3 あなたに合わせた「ピンポイント見直し」で無理なく改善！

さて、指摘項目があり「食事や運動習慣を見直しましょう」と言われると、怒られたような、我慢を強いられるような気持ちになる方も少なくないと思います。「揚げ物も甘いものも、お酒も塩辛いものも、全部我慢しなくちゃいけないのかな？」と思うかもしれません。いいえ、**改善したい内容は一律ではなく、身体の状態によって異なります**。もちろん全体のバランスは大切ですが、まずは健診結果に合わせてピンポイントで見直してみれば、無理なく改善に取り組みますよ。なお、禁煙や運動、野菜の摂取は、皆さんにおすすめしたいです！ライフスタイルにあわせた改善のコツは、保健師や管理栄養士に相談してみてください。特定保健指導の対象になった方は、是非参加してください♪

指摘項目	「ピンポイント見直し」の例
血圧↑	塩分摂取量を見直す(加工品や麺類の汁に注意)。
LDL↑	肉の脂身や加工食品、卵などを控え、魚や大豆製品を積極的に摂る。
血糖値↑	ご飯やパンなどの炭水化物を控えめにする、玄米や全粒パンを選ぶ。 野菜や汁物を先に食べ、血糖上昇を緩やかに。
尿酸値↑	アルコール(特にビール)やプリン体の多い食品(レバー、魚卵など)を控える。
貧血↓	鉄分(赤身の肉、ほうれん草など)と、鉄分の吸収を助けるビタミンCと一緒に摂る。

事例2

体重を減らすため炭水化物抜きダイエットをしていたら、初めて LDL(悪玉)コレステロールの異常値を指摘され、大ショック…。どうやら、お米の代わりに脂身の多いお肉や卵、バターなどを取りすぎていたようです。その後はお米も食べつつ、鶏むね肉や魚、野菜などをバランスよく食べるよう心がけ、半年後には見事に正常値まで下げることができました。体重もリバウンドなく維持できています！

ステップ4 経年変化をチェック！ 健診をマイルストーンに

毎年同時期に継続して受けられるのが、健康診断の大きなメリット。**経年変化でデータをみれば、最近の生活の変化や課題にも気づくきっかけになります**。たとえば「肝臓の数値が上がってるけど、今年は営業に異動してお酒を飲むことが増えたからかな。会食に行くのはやめられないから、2杯目はソフトドリンクにしようかな」など。また「来年は正常値に戻そう！」「70kg を超えないように体重キープしよう」など目標を決めて、活用していただくのもおすすめです。

【最後に…】

「病気にならないこと」だけが「健康」ではありません。あなたにとって、健康とはなんですか？健康な自分で、どんな人生を送りたいですか？毎日美味しくご飯を食べたい、好きな仕事を続けたい、趣味の登山を続けたい！家族と笑顔で過ごしたい！そういった想いが、健康づくりの土台になります。また、あなたの課題だけでなく「強み」にも目を向けてみましょう。食べ過ぎた翌朝でも体重計にのっている自分を褒めてみたり、散歩を楽しんでいる自分をちょっといいなと思ったり、健康を気遣ってくれる家族の存在に気づいたり…。

「今年の健康診断、楽しみな！」そう思っていただけ一年になることを願っています！

