



函館中央病院  
健康管理センター 主任保健師  
青山 絵理 さん

医療の現場から

## 「健康診断で体の総点検を」

がん、心臓病、脳卒中は3大生活習慣病と言われ、日本人の死因の半分以上を占めています。そのほか高血圧症や糖尿病、脂質異常症などを含む生活習慣病の多くは、食べすぎや飲みすぎ、運動不足、喫煙など不健康な生活習慣が原因となるため、早期から生活習慣を見直し、健康的な生活を送ることで予防できる病気です。生活習慣病は治療を早期に始めるほど、治

療効果が高くなる可能性が高いのですが、ほとんど自覚症状がないため、気づかないまま徐々に進行し、症状が現れた時にはかなり病気が進行してしまっていることも少なくありません。そこで欠かせないのが、健康診断(健診)や人間ドックです。定期的に健診や人間ドックを受けることで、自覚症状が出る前から体の異常を発見し、健康づくりの指標にすることができま

す。特に人間ドックは、通常行われる健診よりも検査項目が多く、よりさまざまな角度から総合的に体の異常を調べることが可能です。健診や人間ドックは受けただけで安心ということではなく、健診結果を生かすことがとても重要です。精密検査・再検査が必要な場合は必ず受診すること、健診結果をもとに生活習慣を見直し改善することなど、健診結果を生かしてこそ健診や人間ドックを受ける意義があると云えます。たとえば結果が異常なしでも、前回に比べ大きく変化が見られる場合は、病気の予備軍である可能性も考えられます。経年の変化をしっかりと自分で把握することも、病気の予防のためには大切なポイントです。

今は「病気になるたら治す」のではなく、「病気になる前に自分で予防する」時代です。日々の忙しさの中で自分の健康に目を向けることを忘れがちかもしれませんが、病気の予防・早期発見のためにも年1回は健診や人間ドックを受けて体の総点検を行いましょ



### 函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代) <http://www.chubyou.com/>

診療科目/内科、消化器内科、循環器内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、  
心臓血管外科、皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全22科目  
受付時間/8:30~11:30・13:30~16:00※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。  
休診日/日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)