



「五月雨の 晴間に出でて 眺むれば 青田涼しく 風わたるなり」 (良寛)

当然のことながら近畿地方も梅雨入りいたしました。先日日本経済新聞のコラムに、NHK ラジオの「子ども科学電話相談」でのある子どもの質問が、取り上げられています。その質問とは、「なぜ雨の日を『天気が悪い』と言うのですか?」というもの。確かに晴れがよい天気、雨が悪い天気と決めつけているのもおかしな話です。この質問を受けた気象予報士の方は、世の中には晴れている方が都合のよい人が多いので、雨降り=悪い天気になったのでは?と、答えたそうです。また、この予報士さんは、よほどの雨でない限り、雨降りでも「天気が悪い」という表現はしていないとのことでした。



普段の生活において雨降りは、厄介に感じることも多い自然現象かもしれませんが、大地を潤し農作物の成長を育み、我々の水源となる、命の源でもあります。雨を大いなる自然の恵みと捉えれば、雨降りは良い天気なのかもしれませんね。さて今回の社内報では、分かっているけれど、先送りにしがちな健康診断(健診)の重要性についてまとめてみました。



年一回 健康診断(健診) 受けるだけで その効果は絶大!

多くの人が健康診断(健診)と聞くと、ちょっと面倒と思うものです。仕事や家事など忙しい日常の中で、数時間割かなければならないですし、医療機関などへ出向かなければなりません。しかし、健康診断は、体の状態をチェックし、生活習慣病の予防につなげられる大事な機会になります。



ます。

【毎年1回の健診は仕事の一部】

会社の場合、事業主(会社)は、働く人に対して健診を毎年1回行うことが義務付けられています。もし、何か具体的な症状がある場合は、健診を待たずに医療機関で医師の診察を受けましょう。事業主に働く人の健康と安全を守ることが義務があるように、働く側としても健診を仕事の一部と考えて、健康チェックの大切な機会として活用しましょう。

【地域で受けられる検診も活用】

お住まいの市(区)町村では、がん検診や歯科検診などが実施されています。職場の健診に含まれない検査がある場合は、職場の健診と併せて受診を検討しましょう。受診案内などは市(区)町村のWEBサイトや広報誌などで確認できます。



【受診後が肝心】

健診結果が手元に届いたら、必ず内容を確認します。結果に異常がある場合には、医療機関で再検査や精密検査が必要になる場合もあります。指示を放置せずに必ず受診するようにしましょう。

健診で重要なのは、「受診前」よりも「受診後」です。結果がよくても悪くても、いま自分の体がどのような状態にあり、どのように変化しているのか、前年度の結果と比較して現在の体の状態を認識しておくことが重要です。結果がよい場合は安心につながりますし、悪い兆候があれば早期に治療し、重篤になる前に対処が可能になります。

健診結果の活用の3つのポイント

- ①「要再検査」「要精密検査」は必ず医療機関へ…異常原因を突き止めるために、自覚症状がなくても必ず医療機関で受診!
- ②結果保存して経年変化を確認…結果が正常範囲でも、以前の数値と比べることで、わずかな悪化が分かることも…。

【役割が異なる「健診」と「検診」】

なお、同じ「けんしん」といっても健診と検診では役割が違います。「健診」は、いわゆる健康診断で、自分の健康状態を把握し、病気を予防することが目的です。主な検査内容は、身体計測、血液検査、尿検査、胸部X線などになります。「検診」は、特定の病気(がんや歯など)を早期発見するための検査で、病気を早期発見し早期治療につなげることが目的です。

たった年に1回の健診で得られる効果は絶大です。自覚していない体調の変化や、それに伴う病気の芽を発見することが可能です。早期の発見なら治療の可能性も高く、医療費支出を抑えることにもつながります。また、生命保険や疾病保険によっては、健診受診や健診結果により保険料の低減が得られる商品もあるようです。いずれにしても健診受診のコスパは高く、年に1回数時間を割くだけの価値はあります。1年に1回、必ず健診を受けて、健康を振り返る機会にしましょう。



編集後記



1950年、日本で初めて胃カメラによる胃の内部撮影が成功しました。これは世界初の快挙でもありました。7/14の「内視鏡の日」は、公益財団法人内視鏡医学研究振興財団が、内視鏡のさらな

る発展と普及のために、2006(平成18)年に制定した記念日です。内視鏡の「な・い・し」を、そのまま日付に変えて「7・1・4」になったようです。現在では、曲がりくねった小腸や大腸用に、飲んで自動撮影をする「カプセル内視鏡」と言われるものもあり、その他にもいろんな種類の内視鏡が、消化器科だけでなく呼吸器科、産婦人科、整形外科なので幅広く活用されているそうです。