

## 健康診断のすすめ

市町村の成人基本検診や、会社での事業所検診を受けている方も多いと思います。生活習慣病の早期発見や予防の為に、また、継続的な健康状態の把握の為に、定期的な診断を是非受けましょう。今回は健診制度についてお話しします。

### 健康診断の種類

1. **市町村成人基本検診**：住民票のある40歳以上の方なら健診が受けられます。基本健診（詳しい血液検査・尿・心電図など）をはじめ、肺がん、大腸がん、胃がんの検診がありますので、ほぼ全身チェックが出来ます。その他乳幼児健診などもあります。
2. **事業所健診**：労働衛生法もとづくもので、事業所単位での健診となります。雇入れ時健診、定期健診があります。少人数の健診も可能ですし、健診車が事業所に出向くこともあります。
3. **友の会健診・半日人間ドック**：病院「友の会」「組合員」向けの健診メニューです。各種健診コースを低料金で受けられる特別コースです。
4. **被爆者健診**：静岡民医連では、どこでも被爆者健診が受けられます。

### 健康診断の結果について

健診結果「異常なし」は病気にかからないという保証ではありません。あくまでも受診された時点の状態なので診断結果を過信してはいけません。健康診断では発見するのが難しい病気もあります。健診結果が、たとえ「異常なし」であっても自覚症状がある場合は、積極的に受診しましょう。

×要精密検査・要再検は、迷わず受診を！！

「たいしたことはない」「忙しい」などの理由から、そのまま放置しておく事は、最も良くないことです。病状が進んで手遅れにならないとも限りません。

### 検査とくすり

胃検診や腹部エコーなど飲食に制限のあるものもあります。前日の食事は夜9時までに済ませ、朝1回の薬は、当日朝は服用せず検査終了後にならず服用してください。詳しくは検診前にご確認ください。



静岡民医連 健診実施医療機関問合せ先

予約が必要です。まずご連絡ください。

三島共立病院 TEL 055-973-0882

田町診療所 TEL 054-253-9101

佐藤町診療所 TEL 053-465-0210

生協きたはま診療所 TEL 053-584-1550

# 頭痛について

頭痛は誰でもが経験するよくみられる症状ですが、中には命に関わる重大な病気が潜んでいることがあります。そこで今回は、頭痛の種類や特徴、注意が必要な頭痛についてまとめてみました。

## 頭痛の種類

いわゆる"頭痛もち"の頭痛には、「緊張型頭痛」「片頭痛」「群発頭痛」があります。専門的には機能性頭痛と呼ばれ、頭の中には他の病気(脳腫瘍、脳出血、脳梗塞など)がない頭痛です。日本では「緊張型頭痛」が圧倒的に多く、約50%以上を占め、ついで「片頭痛」が20~30%で、「群発頭痛」は1%程度とまれです(下記チェックシートを参照)。

これに対して頻度は少ないですが、頭の中の病気に伴って起きる頭痛を、専門的には「症候性頭痛」と言い、すぐに病院に行かなければならない頭痛です。今までに経験したことのないような激しい頭痛に襲われます。例えば、次のような場合です。

- \*突然頭をバットで殴られたような痛みが起こり、嘔気・嘔吐を伴う時 **くも膜下出血**
- \*後頭部から頸にかけて強く痛み、体を動かすと痛みが増す。高熱が伴う時 **髄膜炎**
- \*頭痛、吐き気に伴って手足が動かなくなったり、意識がぼんやりしたりするとき **脳出血**
- \*頭全体の重い感じや鈍痛が徐々に悪化し、突然嘔吐する時 **脳腫瘍**

いつもと違う「頭痛」が現れたら、すぐに病院に受診しましょう。



頭痛の3タイプ チェックしてめいめい!

頭痛薬(特に市販薬)を服用する際には、上記の特徴や症状を参考にしてください。その際、用法用量をきちんと守ってください。また、服用されている方は医師・薬剤師にご連絡ください。

## よくある質問

希望日の何日前から予約できますか？

3ヶ月前から予約を受付けております。

ご予約は電話でお願いいたします。

参考資料です。

配布はしないで、職場での確認のみとしてください。

出張健診は何名から来てくれますか？

30名様より承っております。(相談可)

朝食はとってもよいですか？

血液検査を受診される方は

検査結果に影響を及ぼす項目がありますので、朝食の摂取はご遠慮願います

胃検診を受診される方は

受診日前日の夜9時以降と当日の朝の飲食はご遠慮ください。

また喫煙及び水・お茶等もご遠慮願います

腹部超音波（エコー）を受診される方は

当日の朝の飲食はご遠慮ください

水は飲んでもいいですか？

糖分の入っていない水、お茶は飲まれても結構です。

なお、胃検診を受診される方は飲まないでください

服を着たままレントゲン撮影はできますか？

無地でうすでの平織りの下着かTシャツで一枚だけなら着ていても撮影できます。

プリント、刺しゅう等のあるものは、レントゲンの写りに影響を与えるので、ついてないものにして下さい

トリグリセライドとはなんですか？

中性脂肪のことで、エネルギー源として肝臓でつくられ、利用される脂肪の一種です。糖分や炭水化物、アルコール等を多く摂ると高くなり、動脈硬化の原因になります

HDL コレステロール値は高ければ高いほうがよいのではないんですか？

HDL コレステロールは、「善玉コレステロール」といわれており、動脈硬化を予防する働きがあります。よって 数が多いほどよいのではと思われがちです。

しかし数が多い中でも中には善玉コレステロールの働きをしていないものも混ざっていることがあります。これが多いと逆に動脈硬化をおこす原因になるといわれています。生まれつき多い場合もありますが、長期の飲酒が原因になることもあります。

動脈硬化をおこさないような生活をこころがけましょう。また、経年的に数値が高くなっているようなら一度受診し、精密検査を受けましょう