

今月は

定期健康診断

についてお伝えさせていただきます。



年に一度の一般定期健康診断(以下定期健康診断)について、お伝えします。

定期健康診断は「労働安全衛生法」という法律により、年に1回(就業内容や年齢により複数回等あり)の実施が義務付けられています。

この「義務付け」というのは、誰に向けた言葉でしょうか？

ズバリ、事業主と従業員の両者、です。

事業主側の義務だけでなく、従業員にとっても定期健康診断は受けなければならないものとされています。

定期健康診断の実施時期で多いのが、5～6月頃と9～10月頃となっています。

4月は多くの企業が年度初めであるため、新入社員や学生の定期健康診断が実施されることが一般的です。

このため、企業の定期健診の予約を入れにくいという現状や企業側も新体制や異動時期であるため何かとバタバタしています。それが落ち着く5～6月に定期健康診断が入るようです。

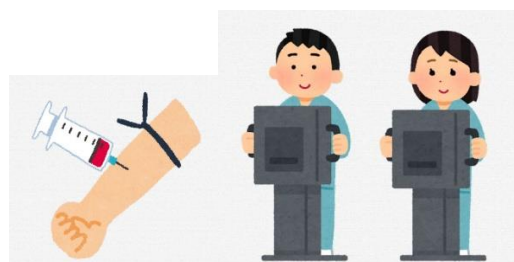


次に9～10月ですが、9月については、以前に行われていた配偶者を対象にした健康診断がこの時期で多かった事と、天気や気温が落ち着き人の健康を測るのに一番適したシーズンとされ、定着していったようです。

【 定期健康診断項目 】

定期健康診断の項目は何があるかご存じですか？

- * 既往歴及び業務歴の調査
- * 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- * 身長、体重、腹囲、視力および聴力の検査
- * 胸部エックス線検査および喀痰検査
- * 血圧の測定
- * 貧血検査(血色素量および赤血球数)
- * 肝機能検査
(AST[GOT]、ALT[GPT]、γ(ガンマ)-GTP)
- * 血中脂質検査
(LDL コレステロール、HDL コレステロール、トリグリセライド)
- * 血糖検査(空腹時血糖又は随時血糖)
- * 尿検査
(尿中の糖、蛋白(たんぱく)の有無の検査)
- * 心電図検査



下記項目については「がん検診」の枠組みで扱われています。

- *胃がん：胃部 X 線検査や内視鏡検査
- *肺がん：胸部 X 線検査や喀痰細胞診
- *大腸がん：便潜血検査
- *子宮頸がん：細胞診
- *乳がん：乳房 X 線検査、乳房超音波検査
(注：X 線検査＝エックス線検査)

がん検診項目が定期健康診断に付加されることが多いのは、健康診断日を 1 日で済ませられることや侵襲(検査のために心身に負荷や負担がかかること)が少ないためと言われています。

これらの項目について、記憶する必要はありませんが、皆さんの健康を判断する上で欠かせない項目であるといえます。

【健康診断のメリット】

1. 自覚症状のない病気や生活習慣病を予防できる
2. 健診後の保健指導や特定保健指導で、健康改善についてサポートを受けることができる
3. 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる
4. 疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療を防げる。
5. 健康維持・改善に繋げることで、保険料の値上げを防ぐことができる

健康診断を受けることは、本人にとっても、その周囲にとっても色々な面で負荷が少なくなることにつながります。

【健康診断項目でわかること】

〈 血液一般検査 〉

人の体の隅々に流れている血液は、色々な器官や臓器を動かす原動力です。血液細胞に異常が生じることは、体全体に影響を及ぼします。

例)貧血、多血症、感染症、白血病等の血液疾患など

〈 脂質検査 〉

脂質検査の主なものは、総コレステロールと中性脂肪です。コレステロールの中のLDLコレステロールは血管の動脈硬化を促進させます。

例)狭心症、心筋梗塞、高脂血症など

〈 肝機能検査 〉

肝臓は、食べ物によって摂取した栄養を貯蔵、分解、合成する機能をもつ臓器です。飲酒習慣や生活習慣が出やすい臓器でもあります。

例)肝炎、心筋梗塞、腎臓病、肝臓病など

〈 代謝系検査 〉

血液中のブドウ糖の濃度を調べることで、膵臓の状態を知ることが出来ます。

例)糖尿病、痛風、腎不全、肝機能障害など

〈 血圧検査 〉

血管の中を血液が流れる時に、血管壁にかかる圧力が血圧です。これは生活習慣病や動脈硬化の指標になります。

例)高血圧症、脳血管障害、心疾患など

健康診断を受け、生活習慣病予防や疾病の早期発見、早期治療に繋がしましょう。

「あなたの健康はあなたのもの！」

です。

次回は**がんについて**
お伝えします。

