



健診センターニュース



健診前の悪あがき-効果がある？

4月から新年度が始まりました!! 1年を元気に笑顔で過ごすために、人間ドックで健康チェックを行いましょう。人間ドックが近づくと『ちょっと甘い物はひかえようかな...』『運動しておこうかな』などと直前に調整しようとする方もおられるのではないのでしょうか。気持ちはわかりますが、人間ドックの目的は将来の病気を予防するために、早期発見・早期治療を促すことです。普段通りの食事や生活習慣で受診することにより、身体の異常や病気のリスクを把握でき、健診で得られた情報をもとに医師が適切なアドバイスを行うことができます。正しい健診結果を得るために注意する点を考えてみましょう。

☆食事・お酒

基本的にいつも通りの食事で問題ありませんが、前日は午後9時までに食事を済ませてください。遅い時間に食事をとると、血液検査や尿検査の結果に影響を与えたり、胃部検査や腹部超音波検査での観察が十分にできなくなります。アルコールは肝臓の機能を低下させ、中性脂肪などを上昇させるなど血液検査に影響を及ぼす可能性があるので前日は控えましょう。ただ、もともと肝機能の数値が高い人は数日間の禁酒は効果がありません。



☆運動

運動による健康改善は長期間やってこそ効果が出るものです。逆に急激な運動をすると、肝臓の数値が高くなったり尿にタンパク質が混ざったりすることがあります。また心筋や骨格筋に存在するCK（CPK）という酵素が高値になり、心臓や筋肉の疾患との区別が難しくなるかもしれません。

☆睡眠

睡眠不足になると、交感神経が活発化し血圧に影響します。健診の前日は十分に睡眠をとるようにしましょう。健康診断が近づいて悪あがきをしても、大きな効果は期待できませんし、悪い結果になってしまうこともあります。そもそもの目的である「問題点を発見し改善に繋げる」ためにもありのままの健康状態で受けましょう。



世界保健デーをご存知ですか？

4月7日は、世界保健機関(WHO)の設立を記念する**世界保健デー**です。

今年のテーマは「My health, my right (わたしの健康、わたしの権利)」に決まりました。WHOがこのテーマにした理由は紛争と気候変動でした。世界中で、何百万人もの人々の健康に対する権利がますます脅かされています。紛争は人々の生活に壊滅的な打撃を与え、死や痛み、飢え、精神的苦痛をもたらしています。同時に、化石燃料の燃焼は気候危機を引き起こし、きれいな空気を吸う私たちの権利を奪い、屋内外の大気汚染により5秒ごとに命が奪われています。

2024年の世界保健デーでは「自分の健康や医療は自分で決める」をスローガンに、健康は人間としての権利なのだという内容のポスター製作やイベント「世界保健デー2024」の開催を計画しています。

少しでも健康について考える機会にされてはいかがでしょうか。

4月7日



健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、または続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

