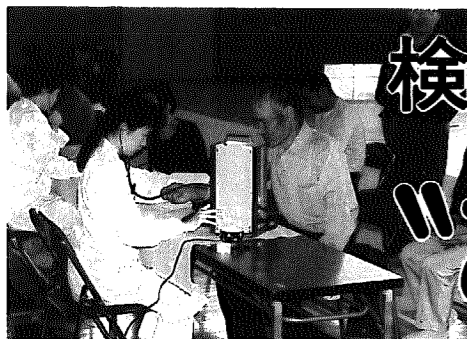


検診は、あなたが 「あなた」に贈るプレゼント



検診は健康づくりの スタートライン

かつて「結核」が国民病といわれて猛威をふるっていた時代には、検診といえば、胸部のX線写真をとり、結核にかかっているかどうかを調べるのがその主要な目的でした。

しかし、成人病時代といわれる今日の検診はたんに受診者が「正常」か「異常」かを調べるというよりも、必要な検診項目を定期的に調べ、それらの結果を記録しておき、経過を観察することに意義があると考えられるようになってきました。

「病気がみつかったらこわい」という理由で検診を受けない、という話を耳にします。受けないために手遅れになってしまうほうがもっとこわいのだ、ということを理解し、皆さんも定期的に「検診」を受診しましょう。

なぜ検診が必要か

「健康管理の出発点」

ふだん健康だと思って生活している皆さんの中から、気づかないうちに発生している病気を早期に発見し、病気が重くならないうちに治療をするための第一歩が検診です。

さらに、検診では病気のものとなる異常な状態をみつけ、日常生活に注意を要する人を選びだすこともできるのです。すなわち、検診によって現在の体の状態を「異常なし」または「注意、観察を要する」、「精密検査や治療を要する」のいずれかにふり分けられるのです。したがって、検診は自分の「健康管理の出発点」といえるのです。

なぜ毎年受けるの

「一年に一回は検診を」

昨年異常がなかったから、ことは検診を受けない、というのは危険です。人間のからだは、日々刻々と変化しているものです。とくに成人病といわれるガンや脳卒中、心臓病などは、自覚症状がないうちに進行することが多く、また、いくつかの病気を合わせもつことも少なくありません。

これらの成人病の予防には、日々の健康づくりも大切ですが、毎年定期的健康診断を受け、自分のからだの情報を正確につかんでおくことが大切です。

そこで村では、皆さんや皆さんの家族が健康で過ごせるようにと六月七日から十一日までの五日間

基本健康診査ではこんなことを

尿検査



●尿たんばく、尿潜血：腎臓、膀胱、尿道などの病気の有無を調べます。

●尿糖：腎臓などの病気の有無、糖尿病発見の手がかりになります。

問診

医師が受診者に面接をして、健康状態を判定するための情報にします。次のような事項について尋ねられたり、問診表に記入したりします。

- 検診歴：最近、検診を受けたかどうか
- 既往症：今までにかかった病気について
- 家族の健康状態：家族の病歴、遺伝など

身体測定



身長・体重を測り、太りすぎやせすぎをみます。特に太りすぎ（肥満）は、

機能の異常を調べます。

- 総コレステロール：動脈硬化の危険度を調べます。
- ※コレステロールには、動脈硬化を促進する悪玉と、その悪玉を血管壁から運び去る善玉があります。

血液検査



●GOT：肝臓や心臓、筋肉の病気の有無を調べる手がかりに

●GPT：肝臓

血圧測定

高血圧は、脳卒中をはじめ重大な病気を引き起こします。血圧は、一般にWHO（世界保健機関）の基準（下表）で判定します。

検診の際は、排尿をすませ、二、三回深呼吸してリラクゼーションをしましょう。

	最高血圧	最低血圧
正常血圧	139以下	89以下
境界域	140~159	90~94
高血圧	160以上	95以上

眼底検査

眼底の網膜を走っている血管を観察する検査で、高血圧があると動脈は細くなり、高血圧が悪化すると出血や白い斑点がでたりしますが、その変化で全身の血管の状態を推測できます。高血圧や動脈硬化の程度がわかるほか、糖尿病や貧血などの診察の手がかりとなります。

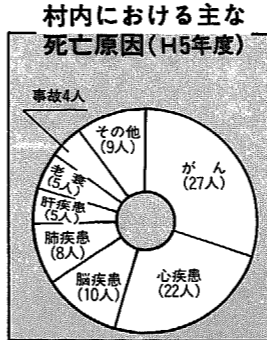


※さらに必要な場合は：

心電図

心臓病の診断には欠かせない検査です。心臓は、収縮・弛緩のために非常に弱い電流を起こします。この電流を被検者のからだに付けた電極でとらえ、増幅して波形で記録したものが心電図です。

その波形から、心筋(心臓の筋肉)の異常、不整脈、心臓肥大、冠状動脈(心臓をとりまく動脈)硬化の有無などがわかります。



で「総合検診」を実施します。ちなみに、昨年の受診率は72.2% (対象者二、〇三四人、受診者一、三六五人)で、残りの約四分の一の人は、どこでも健康の確認を行っています。

成人病は、中年を過ぎた働きざかりの人をおそい、病気の回復が慢性化することが多いものです。ぜひ、自分のために一年に一回は健康の確認を行いましょう。

検診前の注意

- ① 午後8時までに夕食を。
- ② アルコール飲料を飲まない。タバコもなるべく吸わない。
- ③ 夜ふかしせず、十分に睡眠をとる。
- ④ 朝食はもちろんタバコやガムもひかえる。
- ⑤ 着脱しやすい服装を。
- ⑥ 検査直前に排尿しない。
- ⑦ 女性は生理の経過に注意。



総合検診のご案内

受付	午前の部 (9:00~11:00)	午後の部 (12:30~3:00)
6月7日 (火曜日) 間瀬小学校	間瀬1区・2区 間瀬3区・4区	間瀬5区・6区 間瀬7区
6月8日 (水曜日) 村民体育館	金池・石瀬・久保田 猿ヶ瀬・南谷内	岩室・樋曾・栄
6月9日 (木曜日) 村民体育館	橋本・北野・西中 湯上・白鳥・西長島	夏井・横曾根・新谷 西船越・油島・高畑
6月10日 (金曜日) 村民体育館	和納9区・11区 原・津雲田 富岡・高橋	和納1区・2区 10区・12区・三田
6月11日 (土曜日) 村民体育館	和納3区・4区 和納5区	和納6区・7区 和納8区

●検診結果は、おむね2カ月後にお知らせします。

