

## 健康アドバイス

### 健康診断を受けましょう



岡山県南部健康づくりセンター

保健師 後藤礼子

健康診断（健診）は、病気の早期発見・治療を目的に健康状態をチェックします。1年に1回、地域や職場で行われる定期健診は必ず受けるようにしましょう。

各種健診には、労働安全衛生法で定められている定期健康診断のほか、40歳～74歳までの被保険者・被扶養者に義務付けられた、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を予防するための特定健康診査、75歳以上の後期高齢者健康診査などがあります。

また、人間ドックは任意の健康診断です。各種健康診断と人間ドックは、どちらも「身体の状態をチェックする」意味では同じとはいえ、検査内容は大きく違います。前述の一般の健診は総合的な検査であり、がんの早期発見は難しいため、市町村が行っているがん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん）や、人間ドックなどの任意型がん検診の受診が推奨されます。

出てきた健診結果は、日常生活の中に活かしてこそ意義があります。健診の結果や保健指導で受けたアドバイスをもとに、バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身に付けるなど、日常生活を見直し、ご自身のために健康づくりに努めましょう。

また、健診結果を毎年保存し、ご自身の適正値を知ることも大切なことです。過去からの「経年変化」を見ることで、体の異変にも気づくことにつながるからです。データを集積することが、より正確な診断を受ける意味でもたいへん重要となりますので、大切に保管してください。

病気はある日突然発症するものではなく、自覚症状がないまま進行しているケースがほとんどです。年に一度の健診を健康への意識を高めて、生活習慣を見直す良い機会にしてください。

## 雑記帳

### 池江璃花子選手はスーパーアスリート



東京オリンピックの金メダル候補である競泳の池江璃花子選手が、白血病であることを自らが明らかにした。

もはや不治の病ではないと言われるものの難病には違いない。オリンピックを目指し厳しい練習を行っている矢先のことだ。

まだ18歳の少女にとって平静でおれるものではなかろう。目の前が真っ暗になり、絶望に追いこまれたに違いない。

それでも、彼女は超人的な肉体をもつアスリートであるのみならず、精神的な強さも半端ではなかった。一切の弱音をはかないばかりか、「神様は越えられない試練を与えることはない。必ず乗り越える」とのコメントを残した。頑張るって必ず復活して見せる。との強い意志表示だ。まるで、宗教家や哲学者が口にする言葉であり、若い女性から出る言葉ではない。

しかし、ぐうたらの高齢者が言うのもおこがましいが、いささか力が入りすぎて、そんなに自分を追いこまなくてもいいようにも思う。

人生は越えられない壁だらけで、思うようにならないことだらけだ。とにかく、ゆっくり休んで、治療に専念することを優先させて欲しい。（独り言）

