

健診(検診)は受けた後が大事！！

健診者の皆様の中には、健診当日に照準を合わせ「この日のためにダイエットをしました！」「お酒を控えて臨んでいます。」などと気合十分で臨まれる方がいます。反対に「普段の自分をありのまま見てもらいます。」「前日にもお酒をしっかりと飲んできました」などと豪語される方もあります。

気合十分で臨まれる方、ありのまま勝負される方、どちらも間違いではありません。大切なのは、健診(検診)の結果を活かして、健康を保持増進することです。また、精密検査や治療が必要という結果の場合には、速やかに医療機関に受診してください。

健診は受けたら終わりではなく、むしろ、受けた後が勝負と言っても過言ではありません。

打倒！メタボリック症候群
「高血圧対策」

健康管理センター便りVol.01でメタボリック症候群について取り上げました。今号では、メタボリック症候群の重要な要因である「高血圧」についてお話しします。

★なぜ高血圧になるのでしょうか？

加齢による血管の老化や悪い生活習慣の積み重ねで、血管に弾力がなくなったり、脂肪や血栓(血の塊)で血管の中が狭くなると、血液を流すために強い圧力が必要となります。また、塩分をとりすぎても血管内の水分が増え、高い圧力が必要となって高血圧になります。



★高血圧の基準

・日本高血圧学会の基準
140/90mmHg以上

・保健指導の対象は
130/85mmHg以上

★高血圧をほっておくと？

高い血圧にずっとさらされていると、血管が傷つきやすく、弾力性がなくなり血管壁が硬く、もろくなっていきます。そうすると、脳卒中や心臓病、腎臓病のリスクが高まります。

★改善のポイントは？

・まずは減塩！

(目標: 男性は7.5g未満、
女性は6.5g未満、高血圧の人は6g未満)

・体重管理(標準体重に近づける)

・適度な運動(ウォーキングなどの運動から始めましょう。いつもの生活+10分運動を！)

・ストレス、不眠は要注意！(起床時間を一定に。まずは体内のリズムを整えましょう)

・禁煙(1本でも減らしましょう！)

・過度のアルコールを控えましょう！(ビールなら500ml、日本酒1合、チューハイ7%350ml、ワイングラス2杯、ウイスキーはダブル1杯までが適量です)

・家庭で血圧を測りましょう！

食塩量は
ナトリウム(g) × 2.5
で計算！

人間ドックコースのご案内
「日帰り基本コース」

当院では、6種類の人間ドックコースがございます。その中から「日帰り基本コース」をご案内します。最も基本のコースです。

「日帰り基本コース」の内容

身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図検査・胸部レントゲン・血中酸素濃度・胃カメラまたは胃透視・腹部エコー・便潜血・眼科検査・聴力検査・問診・内科診察です。

オプションで乳がん検診や子宮がん検診、胸部CT、MRI/MRA、腫瘍マーカー等の検査と組み合わせることが可能です。今までに人間ドックを受けたことがないという方にも是非お勧めです！

(詳細はホームページを参照してください。)



家庭での血圧の測定方法

・朝晩2回の測定

朝: 起床後1時間以内。排尿を済ませ、朝食・服薬前に測定。

晩: 就寝前に測定。

※家庭血圧の記録をもって医師に相談しましょう。