

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

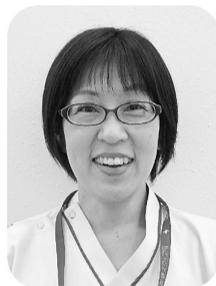
くらしと健康

No. 618 2019年 4月号 1部60円 発行 東京勤労者医療会代々木病院 院長 河邊 博正 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7 TEL 03(3404)7661 http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

健診後の外来受診のすすめ

健診結果から自分の身体を見つめる

1年に1回健康診断を受けている方は多いと思います。でも、健診結果をしっかりとチェックできていますか？受けているだけにならないよう、健診結果の見方のポイント、必要な場合の受診など、代々木病院健診センターの三村保健師に話を聞きました。



代々木病院 健診センター 保健師 三村尚代

健診結果を どうみるか？

みなさんは健康診断を毎年受けていますか？また、結果表をどのように見えていますか？

「異常が無くて良かった」、「体重増えちゃったな〜」ぐらいで済ませていませんか？それでは、ただ健康診断を受けただけになってしまいま

健診結果を見る ポイントとは？

健診結果を見るポイントには、まず初めに今の状態がどうなっているのかを確認し、次に前回、前々回の健診結果と見比べてみる事です。

体重は徐々に増えていませんか？お腹はどうですか？比較をしてみること、より自分の健康を判断す



の診察が必要な状態を発見することもできます。がん検診では、前がん状態やがんを発見し、治療に結びつくこともあります。

必要な場合は 必ず受診を

健診結果で受診が必要と指示があるときには「これくらいなら大丈夫」と思わずに、必ず受診をしてください。

生活習慣病の予防 とがんの早期発見

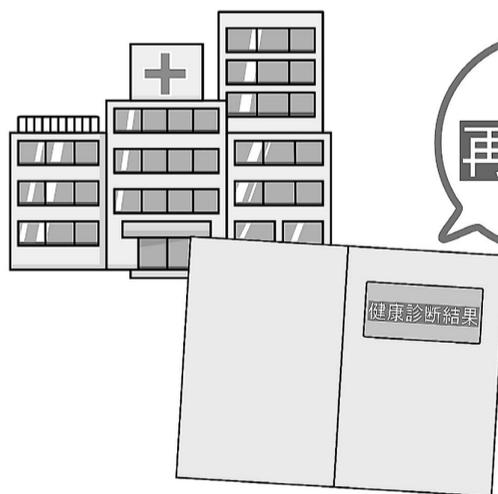
健康診断は高血圧や脂質異常症などの生活習慣病になりやすい状態を見つけることができます。貧血や糖尿病、腎機能の低下など早期に医師

るように、健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

健康診断後に受診しやすい予約外来も

代々木病院は健康診断のあとも受診しやすいように、一般外来の他にも昨年10月から金曜日午後健康診断後の受診を中心とした予約外来を開設しました。保健師または

再検査



当院予約センターで予約をお取りしますので、みなさんのかかりつけ医としてお気軽にご相談ください。また、一般外来を受診の場合は、予約は不要です。受診の際は、健診結果をご持参ください。また受診に際し、日程



千駄の萱

春は「出会い」と別れの季節」といわれる。卒業、定年退職、新入生、新社会人等、日本では

新しいスタートの季節にもなっている。多くの人が次に向かう気持ちを新たにし、新しい出会いを経験する。その出会いから生まれた関係が新しい力となり、様々な困難を乗り越えていく。小は隣近所から大は国に至るまで、日本人は古来そうだった縁を大切にしてきたように思う。その大きな繋がりが社会の寛容性や秩序を育んできたのではないだろうか。▼では、現在目にするニュースはどうだろうか。毎日のような悲惨な事故、悪辣な事件が取り上げられ、医療の片隅にいる者としては心が痛むばかり。もちろん良いニュースもあるのだが、マスコミは耳目を集める見出しのニュースを重視するので、日本中がひどい国になっているかの錯覚を覚える。▼一方で急増する外国人観光客の好意的な評価等を取り上げ「日本凄い」「日本素晴らしい」と無責任に礼賛する姿勢も目立つ。4月、新たに入ってくる若者には、謙虚さとしっかりした主張をバランスさせる感覚を身につけた仲間を育てたい。(ひ)