

KENKO TIP

2015年5月22日



「カラダ決算」健康診断を活用しよう

MD.ネット顧問 医学博士 産業医（公衆衛生学） 吉田勝美

会社から「健康診断を受けてください」と題する案内が届くと思います。そこで今回は、健康診断に関して考えてみましょう。

最近、**医学は専門分化、細分化**しています。例えば、みなさんから非常によくご相談をいただく「痛み」の診察だけでも、日本では、首、肩、腰、背中（背骨外来という科名もありますよ）と4つの科に分かれるほど。

「肩なのか首なのかわからない」場合、少なくとも2つの科をそれぞれに受診しなくてはならず相当面倒なことになってしまいます。診察してみると診断がつかず、他の科を受診したところ、実は肝臓やすい臓の病気だったということもあります。胃が痛いと内科を受診したら、動脈硬化の初期症状だったということだってあるのです。

専門化することで特定された病気については先端の医療を受ける機会が増えましたが、皆さんの身体を全体として把握する機会が無くなりつつあります。

高血圧、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病は初期には痛みや不快感などの症状がありません。そのため、健康に働けていても、自分で気がつかないうちに身体の中では病状が進行しています。

会社の経営も決算書で全体を把握するように、みなさんの**身体成績表**として健康診断という健康決算で把握をしましょう。赤字の立て直しには時間もお金も労力もかかるように、体の改善も時間、我慢、何よりお金がかかります。ただし、経営と違うところは（多分ですが）、**必ず努力が結果に現れる**ことです。**健康努力は報われる！**

健康で働ける間は、会社の健康診断を活用して自分の身体の状態を全体的に把握し、まずは**生活習慣病が進まないように配慮と意識**をしましょう。会社は社員に受診させる法的な義務があり、みなさんは受診しなければならない法的義務があるのです。

さて、健康診断の内容ですが、詳しい先端的な検査（ガンスクリーニング等）が網羅されているものではなく、労働安全衛生法に指定された項目です。これは、健康に安全に仕事ができるか否かを判断する検査項目に限られています。

具体的には、身体計測（身長、体重）、視力、聴力、胸部レントゲン検査、肝機能検査、血清脂質、血糖値関連、心電図、尿検査などです。皆さんに関心のあるがん検査は入っていません。ただし、健康保険組合は加入者の

健康管理を行う目的から、人間ドックに相当する詳しい検査を受診できるようにしています。そのため人間ドックなどにはがん検査が含まれているのです。

我々産業医は、心電図の結果や血液検査、海外業務により増悪することが懸念される異常かどうかなどを予測、判断して、必要に応じてみなさんに判定やアドバイスをお返ししています。特に、**仕事中に突然現れる循環器疾患の疑いがある心電図所見あるいはそれに関係する血圧、脂質、血糖値については早めに声をかけるようにしています。**

産業医活動をしていて海外赴任者に気になる疾患は糖尿病と脂質異常症です。運動不足、動物性脂肪（肉類）の過剰摂取、カロリーオーバーなどの生活要素が溢れています。

糖尿病、脂質異常症、高血圧などは、**50歳代後半から様々な合併症を起こし、退職後に苦勞**することになります。特に海外赴任者は環境が厳しい中での生活管理でリスクが増します。現状でできる小さなことで構いません。ある意味「**貯金**」と同じです。できるときにできる範囲で少しずつ。我々専門家が発信するこの**KENKO TIP**を利用して、「**健康貯金**」をし健康意識を持ち続けてください。