

悔やんでからでは遅いかも……

「私は健康！」  
は本当？

# やっぱり受けておこう！ 健康診断

人生100年時代と言われるようになりました。そこで誰もが望むのは、ずっと健康でイキイキと暮らしたいということ。健診を受けるということは、その安心を手にする事なのです。

監修/福田洋先生 (順天堂大学医学部総合診療科前任准教授・医学博士・日本産業衛生学会指導医・労働衛生コンサルタント・さんぽ会(産業保健研究会)会長)

## 女性は家族の中心。 だからいつでも健康でいなくちゃ！

働きながら家事もこなしている女性、家族の健康管理を一手に引き受けている女性……。

だからといって「忙しくて健診には行けないわ」と自分のことを後回しにしてしまうと、家族や大切な人を悲しませることになるかもしれません。

## 自覚症状のない病気もあります。 健診を受けて安心を得ましょう

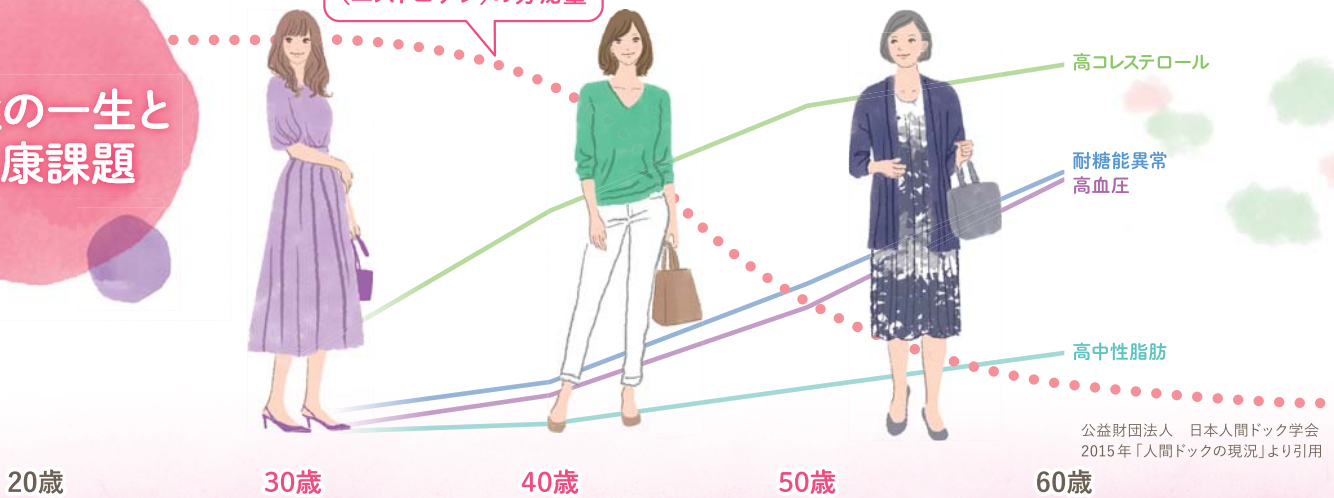
「私はどこも悪いところがないから」と放っておいて、何年も健診に行かないという方も……。自覚症状がない病気や、自覚症状が出てからでは治療に時間やお金がかかってしまうこともあります。毎年健診を受けていれば、早期発見・早期治療ができます。安心を手に入れるためにも、年に1度は健診を必ず受診しましょう。

忘れないうちに  
予約しておこう！



## 女性の一生と 健康課題

女性ホルモン  
(エストロゲン)の分泌量



公益財団法人 日本人間ドック学会  
2015年「人間ドックの現況」より引用

女性ホルモンが生活習慣病をブロックしていますが、それが減少する40歳前後から甲状腺疾患、膠原病など、免疫が関係した疾患も起こりやすくなります。

気をつけたい  
主な病気・不調

月経異常 子宮内膜症 子宮筋腫  
子宮頸がん 乳がん 貧血 痩せすぎ  
妊娠や出産に伴うトラブル など

更年期障害 生活習慣病\*  
子宮体がん 乳がん 卵巣がん  
子宮頸がん など

\*生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が関係して、糖尿病・高血圧・脳卒中・心臓病・がんなどの進行に関与する病気のことを指します。

## 数時間の健康診断で、1年安心。 だから生活にハリが生まれます！

定期健診や特定健診は2時間程度。身長・体重・血圧・視力・聴力・心電図・尿検査・採血・胸部検査・診察などを行います。短い時間で、今の身体の状態をこんなにたくさん知ることができ、普段気になっていることを相談することもできます。半日程度を要する人間ドックでは上記項目に加え、胃部検査、便潜血、乳がん・子宮がん検診等が加わり、いわゆる5大がんをカバーして、さらに安心です。



### 女性も特定健診は、 受けた方がいいの？

女

性は、女性ホルモンの減少などにより、40歳前後からこころと身体の不調が現れやすくなります。特定健診では血糖・脂質・血圧・腹囲などを測定して、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の方を減らしていくという目的があります。閉経期以降は、内臓脂肪が蓄積しやすく、耐糖能異常や高コレステロール血症が一気に増えます。

「私は痩せているから大丈夫!」と思っても、いざ血液検査を受けてみると血糖や脂質の値が高く、メタボだったということもあります。一度上がってしまうと下げるのは大変! 自分の今の状態をしっかり把握し、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

### わたしたちの 体験談

## 健診に行ってもよかった!

健康という安心を手に入れるため、あるいは病気が見つかったら早期治療して、いつまでも元気に生活するため、毎年健診に行っている方々をご紹介します。

### 毎年健康診断を受診することで 健康への意識を確認しています

現在は自分で健保組合に加入していますが、以前、夫の扶養に入っていた時から毎年健診に行っています。まだ、病気が見つかったことはありませんが、届いた健診結果が「異常なし」と、安心することができます。

普段から規則正しい生活を心がけてはいますが、さらに病気にならないような生活をちゃんと実践しようと思います。

契約社員 52歳



### 様々な不調が見つかり 早期に治療することの大切さを実感

夫の会社の配偶者健診制度を利用して、一部負担金で特定健診や人間ドックを受けています。35歳をすぎたあたりから、思いもよらない再検査のお知らせや、胃潰瘍の疑いなどが……。

自分の身体を過信してはいけないと思う今日この頃。悪くなってからでは、とても後悔していたと思います。どうにもならないこともありますよね。

専業主婦 49歳

