たかちゅうの

読むと体に効く話

《区民健診（検診）を受けましょう！》

病気は早期では自覚症状が現れないことがあり、症状が出た時はすでに進行していることは少なくありません。症状のないうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。

健診（検診）の目的は大きく二つあります。まず、検査結果から生活習慣を改善し、病気を予防する一次予防の目的があります。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、自身の生活習慣の問題点を改善することによって早期予防が可能です。また、健診（検診）には病気を早期に発見し、早期治療につなげる二次予防の目的もあります。病気を早く発見し早期治療を始めることで、肉体的負担や社会的負担が少なくて済みます。これらの目的を理解し、区民健診（検診）を受けていただければと思います。

《腎く受診、未然に防ぐ。各種ドック受診のすすめ》

○脳ドック

日本人の死亡原因第4位となっている脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）。年間11万人もの方が命を落としています。また、要介護状態になる原因では第1位です。脳卒中は働き盛り世代の命を奪ったり、生活を一変させてしまったりする恐ろしい病気です。

脳ドックでは脳と脳の血管の状態を詳しく見て、脳卒中発症の危険度を検査します。未破裂脳動脈瘤の多くは症状がなく、脳ドックが発見のほぼ唯一の手段ともいえます

○乳腺ドック

乳がんは、がんのなかでも、日本女性がかかる割合（罹患率）がトップです。

生涯のうちに乳がんになる女性の割合は11人に1人と言われており、年間9万人弱の人が乳がんと診断されています。乳がんは早期に発見、早期に治療すれば治癒率が高い病気です。「私は大丈夫！」と後回しにせず、まずは一歩踏み出してみましょう。

○骨粗鬆症ドック

骨ドックは骨密度（骨の量）を測定し、骨粗鬆症の予防や治療に役立てる検査です。65歳以上に見られる骨折の80％は「骨粗鬆症」が原因といわれています。

骨粗鬆症は脳血管障害についで、寝たきりとなる原因の第2位を占めています。年を重ねてからも強くて健康な骨を維持するために、予防と早期発見をはじめてみましょう。

高島平中央総合病院＝☎3936－7451