



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、健診結果はからだのメッセージについて、お届けいたします。

第111話：健診結果はからだのメッセージ

～二次検査を受けよう～

今年度より二次検査は全額実費になります。かかりつけの医療機関にてご受診ください。

| 判定区分 | 意味 |
|----------------|------------------------------------------------------------|
| A1 異常なし | 異常な所見は認められません。 |
| A2 有所見健康 | 治癒した所見や処置が不要な所見はありますが、日常生活に支障はありません。 |
| A3 生活注意 | 生活習慣が原因と思われる軽微な所見が認められます。今の段階で生活習慣を改善すると将来の発症を予防することが可能です。 |
| B1 要経過観察 | 服薬等の医療措置の必要はありませんが、定期的または決められた期間後に経過を観察する必要があります。 |
| B2 経過観察中 | 現在、定期的に健康管理専門職により検査を継続中です。 |
| G1 要再検査(二次検査) | データに異常が見られます。一時的な変動かどうかの確認が必要です。 |
| G2 要精密検査(二次検査) | 異常な所見が認められます。治療が必要かどうか確かめるために詳しい検査が必要です。 |
| C1 要医療 | 医師による医療措置が必要です。 |
| C2 加療中 | 現在加療中で、今後も服薬等の医療措置が必要です。 |
| R1 判定不能 | 検体不良や描出不良などで判定ができませんでした。 |

□貧血といわれたら

血色素濃度低下状態です。

貧血になると組織は酸素欠乏状態になり、その結果、朝起きにくい、疲れやすい、めまい、頭痛、息切れ、動悸などさまざまな自覚症状がみられます。しかし、実際には徐々に進行する貧血が多いため、体が適用して自覚症状のないことが多いです。

【予防】 ・鉄分含有量の多い食品をとる(豚レバー、鶏レバー、大豆、干ひじき、かつお、あさり)

□コレステロール・中性脂肪が多いといわれたら

高脂血症を招きます。

脂質代謝異常のためにコレステロールや中性脂肪が増加するためにおこる病気です。

自覚症状はありません。

【予防】

* 高コレステロールの予防 *

①脂肪分を控える ②魚介類の脂肪を多くとる ③食物繊維をとる

* 高中性脂肪の予防 *

①アルコール類を控える ②炭水化物をとりすぎない ③適度な運動をする

* 低HDLコレステロールの予防 *

①適度な運動を ②禁煙を ③糖質・脂質の多い食事は控える

□肝機能に異常があるといわれたら

脂肪肝の可能性があります。

食べ過ぎや飲みすぎによって肝臓に中性脂肪やコレステロールが溜まった肝臓の肥満症ともいえる状態です。

自覚症状はありません。

【予防】・脂肪の多い食品は控えめに ・野菜、果物、海草などを多くとる ・良質なたんぱく食品をとる



◆冷え性・むくみ(3)◆

Q. 呼吸の仕方だけで冷え性対策ができる。ホント？ウソ？

A. **ホント**

たとえば、冷房が強くてカラダが冷えすぎているときなどに、5秒くらいかけてゆっくりと鼻から肺いっぱい空気を含み、15秒くらいかけて口から細く長く吐き続けると、副交感神経が興奮してきて、血流が増し、手足が暖かく感じてくる。

一方、逆に浅くて速い呼吸を繰り返していると(過呼吸によって手足がしびれてこない程度に)、今度は交感神経が刺激されて、末梢の血流が低下し、皮膚にある感覚神経は冷たく感じてくる。

ただし、カラダを温める媒体である血液も熱が奪われることで消費するので、適当にカロリー補給しないと、次第にカラダ全体まで冷えてしまうことになる。ストレスの多い現代社会では、浅くて速い呼吸をする人が増えているので、つねに適度な栄養補給を心がけておくことが大切である。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽

にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

