

健康管理

私は、以前から薬の服用による治療を受けています。このため定期的に病院に行き診察を受けており、最近では1か月半ほど前に受診しました。このとき、以前から指摘されていた別の病気のことが取り上げられ、検査数値を見ると薬の服用もそろそろ考えなければならない、と告げられました。さらに、生活習慣や食生活についてあらためていろいろ聞かれましたが、結局薬による治療はもう少し様子を見てから、ということで落ち着きました。ただ、改善に向けての取組は必要とされ、毎日の食事の量を減らすよう指導されました。

病院での診察以来、食事の量を減らすよう努めてきました。最初のうちは空腹感に悩まされましたが、少ない量にも徐々に慣れ、1か月半を過ぎた現在では物足りなさを感じることなく過ごしています。そのおかげか、体重も減り、階段を上るときも以前に較べて楽になったような気がします。次の検査まで油断できませんが、健康な体へ改善しているかもしれない、と期待しているところです。

ところで、職場が実施する健康診断やドック健診の結果を、皆さんはどのように活用しているのでしょうか。検査の結果、「再検査」や「精密検査」、「要治療」となった場合は、職場の安全衛生管理主任者（所属長）から「検査結果を受けて受診してください」と指導されていると思いますが、速やかに受診しているのでしょうか。休暇を取りにくく受診できない場合があるかもしれませんし、人によっては病院に行くこと自体があまり好きではない方もいると思います。ただ、きっかけはどうか、病院へ行って受診すれば現在抱えている病状の改善や、将来発症するかもしれない病気を未然に防ぐことができる可能性があります。

「個人のことなのだから個人の判断に任せてほしい」という考え方もあるかもしれません。ただ、自分自身の健康のためには本人が行動を起こす、健康上疑わしいことがあれば病院に行きしっかりと診察を受けることが必要です。せっかく職場が機会を設けてくれた健康診断やドック健診です。再検査等が必要ということであれば、速やかに受診することをおすすめします。

(寒冷沿岸域チーム上席研究員 中嶋 雄一)

* * * *

表紙左上記号 ISSN 2432-2652の説明

国際的なコード番号である ISSN (International Standard Serial Number : 国際標準逐次刊行物番号)は、ISSN ネットワークが管理する、逐次刊行物を識別するための固有の番号です。この番号は国立国会図書館 ISSN 日本センターから付与されたものです。