



病院 だ よ り 124

今の自分のからだの状態を知っていますか？ “治療”から“予防”へ 明日のために健康診断を受けましょう！

健康状態を知るためには、健康診断を受けることが大切です。「健康だから」、「通院中だから」、「自覚症状がないから」という理由で、健康診断を受けていない方もいらっしゃると思います。しかし、ほとんどの病気は自覚症状がないまま進行し、気が付いた時には、症状が悪化していることが多いのです。やはり、無症状のうちから健康診断を受けることが重要ということになります。

こんな生活していませんか？



偏った食事

運動不足



飲酒・喫煙

過剰なストレス



など

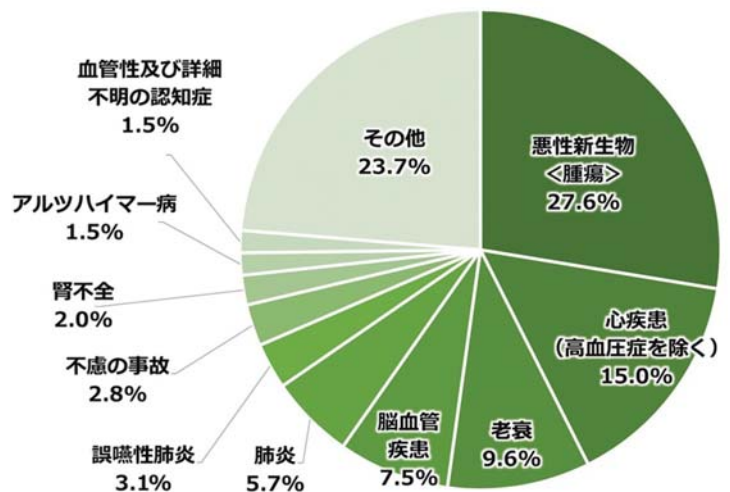
これらの生活を続けていると、肥満、高血糖、高血圧、高脂血などを引き起こします。さらには生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など）の発症リスクを高めます。

厚生労働省のデータによると、令和2年の日本人の主な死因の約半分を、がん（悪性新生物）や心疾患、脳血管疾患が占めています。

「自分は健康」と思っている、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等命にかかわる病気を発症するかもしれません。

大切なのは“自分のからだをよく知ること”です。生活習慣病の予防や病気の早期発見のために、定期的に健康診断を受けることをおすすめします。また、健康診断を受けて、「要治療」・「要精密検査」であれば一度は受診をし、からだの状態を正確に知りましょう。

主な死因の構成割合 [令和2年(2020)]



参考文献：厚生労働省「令和2年(2020)人口動態計月報年計(概数)の概要」

美祢市立美東病院では、生活習慣病予防のための特定健診や定期健康診断、人間ドックなどの各種健康診断を受けられます。すべて予約制ですので、お電話または直接ご来院のうえ、ご予約をお願いします。

自分のからだに関心を持ち、いつまでも健康で豊かな人生を過ごせるよう心がけてみませんか？

問い合わせ先 美祢市立美東病院 ☎08396(2)0515