

おなご先生

(30)

“おなご先生”の独り言の診察室

やほほ〜！海が、山が呼んでいる〜。チビっ子には楽しい夏休みももうすぐですが、親ごさんにとつては給食がなくな

り、大変な季節。夏バテしないよう御身体のメンテナンスも大切だわね〜。そこで今回は、賢く活用しよう！人間ドック思い立ったが吉日“の巻ですじ〜。

その人間ドック。何歳になりなさらしたら受けられたがいーだーかー？誰でも年齢によって健康状態は変わってきますが、やっぱし、な〜あんにもないと思つとなは〜20代にいつぱんは受け〜とえわね〜。30代は女性はお肌の曲がり角、いや女性に限らず男女とも生活習慣病への入り口へさ

しかかつちよ〜年齢だわね〜。だけんこそ、毎年は無理でも2年に1回は受けてほしいわね〜。40〜50代は既往歴を把握しなされて、がんなんかが発生しやすい時期ですが、慢性疾患なんかのお手当ても大切だわね〜。60歳以上になられ〜と定

期的にチェックが必要ですじ〜。人間ドックは自覚症状がなくても健康なうちに受けて、病気になるような要因を暴き出し、予防策を講じるやにす〜もんだわね〜。またすべての検査終了後、医師から検査結果について説明および生活指導を受けます。

だけんその時に異常がありなさらんでも、検査がその後の生活に大いに役立ちますじ〜。

健康診断や病気の受診は症状に関連するもののみ最低限の検査しかしません、人間ドックには基準検査と、いろんな項目が自由に選べ〜、いわ

ゆるオプシオンがあ〜のも特徴ですじ〜。オプシオン検査には肝炎ウイルスの検査、肺がんのCT、大腸がんの大腸内視鏡、前立腺がんの検査、乳がんのマンモグラフィ、子宮がんの検査、脳ドック、骨粗鬆(そしやう)症ドック、等々あ〜です。

さらに宿泊型と日帰り型があ〜まして、宿泊型はゆつくり24時間心電図(オプシオン)なんかも



さらに宿泊型と日帰り型があ〜まして、宿泊型はゆつくり24時間心電図(オプシオン)なんかも

でき〜利点があ〜わね〜。日帰りは忙しいお方さまにはうってつけですじ〜。検査内容は日帰りど宿泊型はほとんど同じですが、施設によってちよんぼし違つちよ〜所もあ〜ますけんよ〜く確かめてごしなはいませよ〜。ちなみに私の診療所では半日帰りドックをさせて頂い

賢く活用しよう！人間ドック 思い立ったが吉日“の巻

ここにおられ〜ですじ〜てやつかいね〜？人間ドックを受けなさい前にちよんぼし注意してもら〜ことが5つあります。

1..いつも飲んじよられ〜薬は受診され〜施設に事前に相談しましよや。

2..アルコールや喫煙は普段と同じくらいで受けてごしなはい。突然前日のみ止めなさら〜もあんなまし関係あ〜ません。

問題3つ目から。

Q2. 検査結果にかかわ〜ので、検査3日前くらいから次の栄養素の入った飲料、サプリメントの摂取をやめ〜必要があ〜ます。それは？

①ビタミンA ②ビタミンB ③ビタミンC

4..当日の喫煙、食事はやめましよや〜。喫煙で胃液が貯まつたり、血管が収縮す〜です。

5..生理日に当たりなさら〜たら、婦人科検診は別の日にできるやに相談してごしなはい。

おまけの問題。

Q3. 軽い運動としてウォーキングがおすすめですが、いつごろしなさいとい〜かいね〜？

① 朝涼しい時間帯 ② 午後2時間 ③ 食前30分

ま〜朝は本来なら一番血糖値が下がつちよ〜時間帯ですけんね〜。脱水症状も起きやすいわね〜。食後すぐは血液は食べなさら〜物を消化す〜ため胃に集まつちよ〜ですじ〜。だけんこの時間帯に。だども仕事上夕食が遅いお方さまは睡眠の妨げにな〜ますけん、要注

意ですじ〜。

答えQ1 ① 血圧(高血圧) ② ③ ビタミンC (例え陽性であつても酸化還元反応でマイナスの偽陰性になつたりす〜です) Q3 ② 食後2時間 (血糖値も程よく上がつちよ〜ますけんちよ〜どいわね〜)

(いんべ) 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)