九州医療センター

ホッとニュース

vol.17
2022.8

今月号テーマ：健康診断の受け方について

HIV陽性者は健康な人よりも生活習慣病になりやすいと言われています。
日頃から適度な運動やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけることもちろんのこと、自分の健康状態を把握することが大切です。

健康診断は、自分の健康状態を把握するために一番いい方法で、自分の健康づくり、生活習慣病の予防と早期発見が期待できます。そこで今回は上手にそして正確な健康状態が把握するための「上手に健康診断を受けるポイント」をご紹介します。

	ポイント
食事	前日の食事は夕食を21時頃まで済ませ、当日の朝食は絶食しましょう。健康診断が午後からなら、朝食はお粥やうどん等の消化の良いものなら取っていい場合があります。内容や量を健診前に伝えましょう。食事を取ると血糖値や中性脂肪に影響し、胃カメラ、腹部エコーなどの検査はできなくなる可能性があります。必ず受け健診する病院に確認しましょう。
飲酒	肝機能の数値に影響がでやすいので、前日は必ず「休肝日」にしましょう。肝臓の病気はかなり進行するまで自覚症状が出ないことがあります。正確な検査数値で肝機能を把握しましょう。
喫煙	血圧が上がる可能性があり、特に胃部X線検査は胃が活発に動き検査ができないこともあります。少なくとも健康診断前から検査終了までは禁煙しましょう。
睡眠	睡眠不足はすべての数値に影響が出ます。前日は可能なら7時間以上、十分睡眠をとりましょう。
内服	HIV薬の内服時間が検査時間に重なる場合は、できればいつもの2時間前に内服しましょう。 バリウム検査・胃カメラ・大腸カメラ等で絶食や下剤服用が必要な場合は検査時間によりますので、主治医や担当看護師にご相談ください。その他血圧、血糖、心臓の薬等服用されている方も自己判断せず事前にかならず検診する病院または主治医にご確認ください。

Q.健康診断でHIVの検査って行われるの？

A.**健康診断でHIVの検査はありません**。また、HIV検査は本人の同意がないと勝手にはできません（ガイドラインで決められています）

Q.健康診断って若くても受ける必要があるの？定期受診している人も受ける必要があるの？

A.**会社には、年齢に関係なく従業員に年1回健診を受けさせる義務が**法律で定められています。
会社勤めでない人は、市町村によって30歳くらいから費用の助成があるところが多く、その年令を目安に受けられると良いでしょう。しかしがん家系や喫煙歴がある・飲酒等リスクがある方は年令に関係なく受ける価値は充分あります。定期受診は基本的にその病気に関する検査ですので、不十分なことがあります。やはり健康診断は別で検討されることをおすすめします。

Q. 健康診断っていくらぐらいかかるの？

A. 基本的に健康診断自体は自費です。標準的な検査項目では**5,000円程度ですが、**胃カメラ等になると10,000円～20,000円になるようです。ご自分の予算と、どの検査を何年毎に受けたほうがいいか、主治医の先生に相談して決めても良いでしょう。自治体によって年齢等条件に該当すれば安く健診が受けられる制度があります（例；よかドック）

Q.健康診断ってどうやって受けるの？

A.会社員の方は会社からの案内に従って受けましょう。拒否しても罰則はありませんが、就業規則で受検を義務としている会社もあります。なるべく受けるようにしましょう。
それ以外の方は、お住まいの地域の保健所（健康推進課等）や市町村のホームページ等で詳細な情報がわかります。受ける際は事前予約が必要です。検査結果はかかりつけ医へ報告しましょう

（住所地の）役所、健康診断、助成

～スタッフ紹介コーナー～

AIDS/HIV総合治療センターに新しい仲間が加わりましたので
ご紹介いたします♪

中嶋恵理子　医師

Q.家族
A.夫と小学生の息子が1人
Q.趣味
A.ピアノ
Q.得意料理・お酒
A.ローストビーフ(クリスマスと誕生日しか作りませんが)
お酒は全く飲めません。
Q.マイブーム
A.ベランダや室内で、サボテン・多肉植物・観葉植物を育てています。
ラジオ英会話(聴きながら気付いたら寝ていることがあります)
Q.患者さんに向けて一言
A.当院に8年ぶりに戻ってきました。
ちょっとした症状でも気軽にご相談ください。

薬剤師：藤田さん

・家族
２児の母です。最近の悩みは子供が
早起きすぎることです。
・好きな食べ物
焼き鳥×ビール
・マイブーム
ベランピング
・患者さんに向けて一言
お薬のこと、何でも気軽にご相談ください♪

薬剤師：山口さん

・家族
妻（中学高校同級生）娘（5歳）の3人家族。
・休日の過ごし方
家から海まで徒歩15分なので、
娘と砂浜遊びをしています。
・趣味
趣味はキャンプとプログラミングです。
・患者さんに向けて一言
健康食品やサプリメントの中には薬と
飲み合わせの良くないものがあります。
使用検討中のものなど気軽に御相談ください。

・休日の過ごし方
写真を撮るのが好きなので、朝日や夕日、星、花火などを撮りに
出かけています。
・好きな食べ物
オムライス、チーズ、お寿司など
・好きな映画
ハリーポッターシリーズが好きです。
・患者さんに向けて一言
気になることや相談しておきたいことがあれば気軽に声を掛けてください。
いつでも相談に乗ります。

薬剤師：松永さん

～お知らせ～

昨年よりトレーシングレポートの活用（薬局と病院の連携）を始めました。
薬剤師も4名体制となり
これまで以上に、お薬の相談体制を整えてます。お気軽にご相談ください！

ソーシャルワーカーより

最近特に、「保険証が変わるけどどうしたらいい？」「家を引っ越すときにどんな手続きがいる？」など「多分なにか手続きが必要だったはず・・」と気づいておたずねいただくことが本当に増えました。自己管理を意識される方が増えたと嬉しく思います。優しく丁寧にご説明いたしますのでお気軽にお尋ねください。
当院のHPに手続方法を公開していますので、そちらもどうぞご利用ください。