

건강진단 후의 생활가이드

— 건진결과를 생활에서 활용하기 위해 —

건강진단의 역할은 성인병을 위시한 질병을 초기에 발견하고 또한 각 개인의 건강상태를 점검하는데 있습니다.

「건강만들기」의 요점은 이 건진결과와 뜻을 충분히 이해하고 각자의 일상생활 속에서 살려나가는 것입니다. 다시말하면 건진을 받았다는 것만으로는 의미가 없습니다. 이상(異常)이 지적되어도 가렵지않다는 태도로 방치해두면 언젠가는 손을 쓸수 없는 상태가 되는일도 결코 적지 않습니다.

건진의 판정을 당시 건강의 척도(Barometer)로 삼아 매일의 생활습관 개선에 도움이 되도록 하기 바랍니다.



목 차

- 건진결과를 살려서 건강을 지킵시다.

건진을 받은 후

- 이상이 없다고 들었다.
- 요정밀검사라고 들었다.
- 비만이라고 들었다.
- 혈압이 높다고 들었다.
- 고지혈증이라고 들었다.
- 동맥경화라고 들었다.
- 빈혈이라고 들었다.
- 혈당치가 높다고 들었다.
- 요산(尿酸)치가 높다고 들었다.
- 간기능에 이상이 있다고 들었다.
- 신기능에 이상이 있다고 들었다.
- 심장에 이상이 있다고 들었다.

암 검진으로 조기발견·조기치료

- | | |
|-------|---|
| ① 위 | 암 |
| ② 폐 | 암 |
| ③ 유 방 | 암 |
| ④ 자 궁 | 암 |
| ⑤ 대 장 | 암 |

암 검진과 생활습관의

개선으로 암을 예방합니다.

● **건강결과를 살려서 건강을 지키시다.**

1. 자기의 건강은 자기가 지킨다.

「인생 70년시대」인 오늘날, 고령화에 따라 늘어나는 것이 소위 「성인병」이라고 불리우는 질병입니다. 한번 걸리면 완전히 낫는 일이 없고 평생 관리해 나가야 합니다. 그러므로 무엇보다도 예방이 중요합니다.

이 성인병을 예방하는데는 식생활, 운동, 스트레스, 음주, 담배 등 극히 일상의 생활습관을 어떻게 능란하게 관리해 나가는가 하는 것이 요점이 됩니다.

병에 걸리면 의사에게 맡기면 된다는 생각은 고치십시오. 「건강만들기」의 주역은 어디까지나 당신 자신입니다.

2. 건진으로 성인병의 싹을 도려낸다.

성인병의 방아쇠가 되는 동맥경화나 고혈압, 또는 당뇨병이나 암 등의 성인병 자체는 초기단계, 즉 그 병이 싹트기시작 할 무렵에는 거의 자각증상이 나타나지 않습니다. 그러므로 알아차리게 되었을 때에는 꼭 진행되어 있거나 개중에는 때를 놓치는 일도 적지 않습니다.

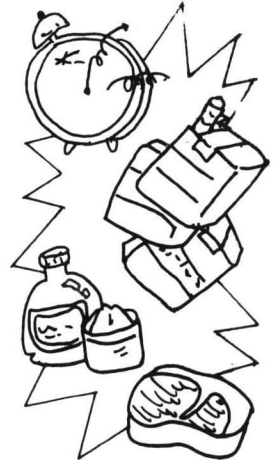
그러므로 성인병의 싹을 빨리 발견하여 도려내기 위해서는 건진이 필요하게 됩니다.



• 자각증상이 나타나기 어렵고, 알아차렸을 때는 상당히 진행되었을 때가 많다.



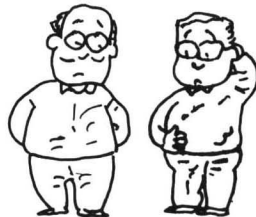
• 복수의 병을 가지고 발병하는 일이 많다.



• 잘못된 생활습관으로 발병이 빨라진다.



• 노화를 토대로 한 만성병이므로 완전히 낫지 않고 평생 관리해 나가야 한다.



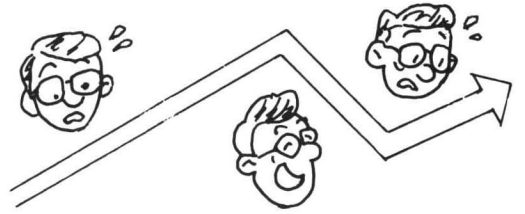
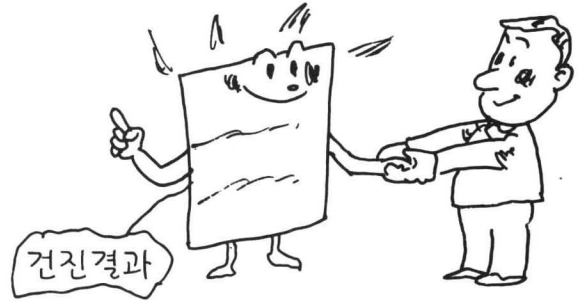
• 체질이나 유전적인 요소에 관계가 있다.

3. 건진의 결과를 생활개선에 활용한다.

건진에서 조금이라도 이상이 발견되면 의사의 지도를 받는 동시에 오늘부터라도 생활습관을 개선해 나갑시다.

건진결과가 그리 좋지않은데도 본인 스스로가 별로 가렵지않고 당장에 어떻게 될것도 아니라하여 방치하는 사람들이 있습니다. 또 이상이 없다고 듣고나면 아예 안심해 버리고 건진을 받지않게 되는 사람도 있습니다. 이래서는 안됩니다.

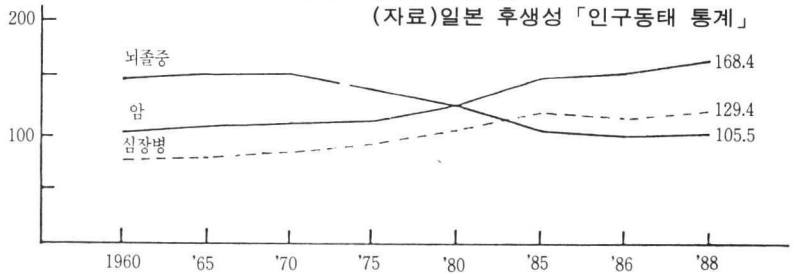
건진에서 현재 몸의 상태를 점검하여 그것을 생활개선에 이용해야만 비로서 보다 건강한 내일이 약속되는 것입니다. 정기적으로 건진을 받아 인생 70년 시대를 언제까지나 젊고 활기있게 지냅시다.



• 한창 일할 나이의 사람이 걸리므로 가정적으로나 사회적으로 주는 영향이 크다.

■ 3대 성인병의 사망율의 추이 (인구 10만대)

(자료)일본 후생성 「인구동태 통계」



■ 성인병 유병율의 추이 (1,000명당)

