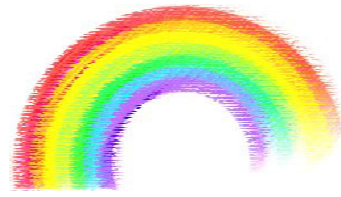


医療講演だより 第9号 健康について



今回の概要

平成21年7月23日に基里公民館で講演を行いました。

1. 身体測定

2. 健診の大切さについて

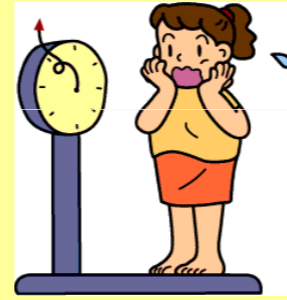
医師

内田 奈菜

3. 計測の説明

外来師長

平野 美保子



身体計測

計測項目

- ・身長
- ・体重
- ・腹囲

身長、体重よりBMIを計算しました。
BMIについては医師より説明がありました。



参加者の声

- ・健康の大切さを痛感しました。
- ・メタボについての運動を教えてください。
- ・身近に聞けたのでよかった。
- ・分かりやすかった。測定していただき安心しました。
- ・お話を聞くたびに健康アドバイスと受け止めています。

フロアからの質問

- ・便の色は何色がいいんですか？
 - ・最近ガスがよく出るんですが大丈夫でしょうか？
 - ・コレステロールを下げる薬を飲んでいるのですが、飲み続けないといけないのですか？
- など多数の質問がありました

体の変化を感じたら主治医に相談しましょう。病気の早期発見につながります。特定健診も始まりましたので、この機会にご相談ください。



健診の大切さ

・健診の目的

健康診断の大きな目的は受診者の健康度を測ること

・健診のメリット

自覚症状がなくても幅広く自分の健康度を確認してもらえること

・健診の種類

一般的な健康診断：自治体や会社などの団体がいっせいに受ける健康診断
法律などを根拠に実施を強制される健康診断：学校健診など
以上のいずれにもあたらない健康診断

・健診の進め方

問診、診察、スクリーニング検査など

・健診を受ける心得

健康診断前日は夕食を8時ごろまでに済ませ、お酒やコーヒーは飲まないこと

・健診の結果を正しく認識しましょう

健康診断の検査結果はA～Dの4段階で判定されます
A：異常なし B：異常はわずかだが生活には支障なし
C：異常はわずかだが経過観察を要する D1：要治療 D2：要精密検査

・健康診断セルフチェック

鏡を使ったセルフチェック
トイレでのセルフチェック



次回予告

日時：平成21年8月20日（木）

テーマ：健診の大切さ（メタボも含む）

内容：12:15～12:30 身体計測

12:30～13:00 食事（希望者のみ）

13:00～14:00 講演 医師 内田奈菜

14:00～14:15 師長 平野美保子

問い合わせ 啓心会病院 地域連携室まで

食事は希望者のみ（500円いただきます）