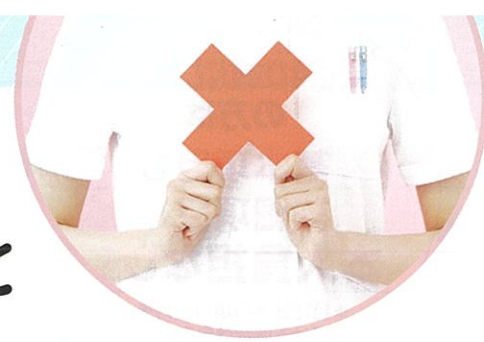


健康診断前は やめた方がよいこと



前 数日前から禁酒

肝機能が高い人は、最低1か月程度禁酒しないと、数値は改善しません。数日の禁酒でなく、1か月ノンアルコールに変更する、1か月1日ビール500ml1缶だけにする(日本酒なら1日1合だけ)、など試してみませんか?



前 健診前日も筋トレ

筋繊維が傷つき、クレアチニンの数値が上がることがあります。筋トレはよい習慣ですが、前日・前々日は控えることがお勧めです。



前 日々のプロテイン習慣は守る

トレーニングしている方など、前日にいつも通りプロテインをたくさん摂ってしまうと、クレアチニンや尿素窒素の値が高くなる可能性があります。前日は、高たんぱくのは避けておきましょう。



前 食事抜きのダイエット

前日は食べない!水分もなるべく控える!これでは、水分が抜けるだけ。脱水症状に陥り、尿酸値が上がったり、腎尿路系の検査結果が悪くなってしまう可能性があります。食事抜きはやめましょう!



前 直前に糖質制限

極端な糖質制限をしていると、血糖値などの糖代謝検査に影響して、正確な判定でなくなるリスクがあります。糖質制限をしているも、数日前からは、茶わん1杯(150g程度)を1日3食摂ることがお勧めです。



前 体にいいからと、前日に食物繊維を摂る

繊維(海藻類、キノコ類、豆類など)の多いものは、胃などに残ってしまい、胃カメラやバリウム検査に影響する可能性があります。前日は消化の良いものを摂りましょう。



健康診断前だからと無理な制限をせず、日頃から少しずつ毎日の生活習慣を見直してみましょ。そして、健康診断はありのままの状態です。リラックスして受けていただければと思います。



健康診断に 向けて

何のために
毎年健康診断を
受けるの?

目的は
2つ
あります

会社の義務

(安全配慮義務)

従業員の健康管理のために年に1回必ず受けてもらう必要がある。場合によっては、就業制限、配置転換等の措置も実施。
(労働安全衛生法第66条、労働契約法第5条など)

従業員の義務

(自己保健義務)

病気の早期発見・予防だけでなく、従業員が会社に「働ける状態である」ことを証明するためにも必要。
(労働安全衛生法第66条-5、第66条の7-2など)



NIPPO健康保険組合
保健師 安齋 朱美

健康診断の法定項目は?

項目	検査方法	わかること
既往歴及び業務歴	聞き取り、問診記入	
自覚症状及び他覚症状	聞き取り、問診記入+診察	
身長、体重、腹囲、視力、聴力	測定	肥満、やせ、視力低下、難聴など
胸部X線(必要時喀痰検査)	X線撮影	肺炎、結核、心肥大など
血圧	測定	高値:高血圧症
貧血検査(赤血球、血色素量)	血液検査	高値:多血症 低値:貧血
肝機能検査(AST,ALTγ-GTP)	血液検査	高値:脂肪肝、ウイルス性肝炎など
血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)	血液検査	高値:脂質異常症 低値:甲状腺の病気など
血糖検査(空腹時血糖もしくはHbA1c)	血液検査	高値:糖尿病 低値:ホルモンの病気など
尿検査(尿糖、尿蛋白)	尿検査	尿糖:糖尿病 尿蛋白:腎機能障害、尿路感染症など
心電図検査	測定	不整脈、心筋梗塞、心肥大など

上記の他に、会社で独自に追加している項目(法定外項目)を含め、「健康診断」として、みなさんは毎年受けていると思います。

「健診医」と「会社の産業医」の役割の違い

● 健診医 ●

医療機関や健診センターに所属。健康診断の結果を確認し、病気を予防するという視点で健康診断結果にコメントをする役割。

● 会社の産業医 ●

会社と契約している医師。健康診断の結果+病院の医師のコメントを確認。就業に耐える健康状態かという視点で、コメント+就業判定を実施する役割。必要時、就業制限や配置転換等について意見を出す。
(健康診断においては上記の役割ですが、産業医は長時間労働者の面談、高ストレス者の面談、復職時の面談、それ以外の健康相談等も実施できる立場です。)