

自分のカラダを知ろう！【健康診断】

年度が替わり、自治体や学校、職場では年に1回の健康診断が行われます。今月号からシリーズで健康診断に関連したお話をお伝えします！



「検診」と「健診」は似ているようで別の意味

簡単に説明すると、「検診」は特定の病気について調べるもの。もう一つの「健診」は、健康状態を調べる健康診断を意味しています。どちらの「けんしん」をいつ、どこで受けるべきなのか、ご自分に照らし合わせて健康管理に役立ててください。

◆検診とは？

検診は特定の病気にかかっているかを調べる検査です。検診の種類には、歯科検診、がん検診（胃がん・子宮頸がん・肺がん・乳がん・大腸がん）、肝炎ウイルス検診などがあります。病気には初期に症状が出ていくものがあり、定期的に検診を行うことで、早期に病気を発見して、早期に治療を行なえるようにすることが狙いです。

基本的に検診を受けるには、自分で行動を起こす必要があるでしょう。地方自治体によっては、がん検診など、対象者にクーポンが配布される制度もあります。お住まいの自治体に問い合わせてみましょう。

◆健診とは？

健康診断を意味する健診は、自身の健康管理、健康維持のために行います。体に異常がないと感じても定期的に健康診断を受けることによって、健康状態を客観的に把握することができます。健康維持と病気の予防のために、会社や教育機関では、定期的に健康診断が実施されています。最近では、生活習慣病の検査を行う特定健康診査も、受けることができます。

健康診断を定期的に受けることは、自らの健康状態について把握し、病気を未然に防ぐためにもとても重要です。健康診断を受けることに慣れてしまい、マンネリに感じ、今回は受けずにおこうと考える方もいるかもしれません。しかし、自身の体の経年変化を知ることとは、健康を保つためにもよい機会となります。



健診の「決まり」には理由がある

◆なぜ前日9時まで？

夕食を終えなければならぬ？
血糖、中性脂肪、肝機能、血圧などは、前日の食事内容に影響を受けます。中でも血糖値は「空腹時血糖」といって、食後10時間以上、水以外何も摂取しない状態で測る必要があります。そのため、健康診断の前日は、夕食を夜9時までに食べ終えなければ正確な数値がとれないのです。ちなみに、アルコールは分解されるのに数時間、半日かかるため、前日のアルコールは控えましょう。

◆なぜタバコやガムも禁止なの？

タバコもガムもカロリーはありませんが、胃のX線検査を受ける時はNG。タバコを吸ったりガムを噛んだりすると、胃壁が刺激され、胃液がたくさん出ます。すると胃の壁にバリウムがつきにくくなり、せっかく撮影しても再検査ということにもなりかねません。検査当日は、起床時から検査終了まで禁煙となります。

◆胃のX線検査の時にはなぜグルグル回るの？

X線は人体では骨以外のものは何でもすり抜けます。そこを、X線を通さないバリウムを飲んで胃壁に付着させることで、胃の中の状態を

正確に撮影することができるようになります。グルグル回るのは、バリウムを胃壁にまんべんなく付着させるため。「右」「左」という順番も胃の構造に合わせたものなので、逆向きに回った場合はやり直さなければなりません。



◆大腸がんの検診の採便はなぜ2日分必要なの？

便の検査は、便に血が混じっていないかを調べます。大腸にポリープなどがある場合、毎日出血するとは限らないため、2日分の採便が望ましいのです。便秘などで1日しか採便できなかった場合でも検査は可能です。また、正確に検査できないため、生理中の採便はできません。

自分の健康の状態を知ることば病気の予防対策につながり、数値による体の状態の把握は、生活習慣を振り返るきっかけになります。健康診断を活用して、健康なカラダ作りをすすみましょう。

次号では検査結果の見方を解説していきます。

ヘルステア大学HP・サワイ健康推進課参照

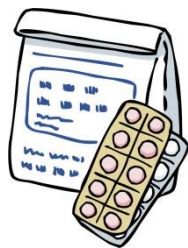
(稲川)

薬局でばいりんをいじります

○お薬余っていたりしませんか？

薬局では余っているお薬の数を調整することができます。余っているのに同じ薬をもらい続けるのは勿体ないと思いませんか？余っているお薬の数を数えてきていただいたり、残っている薬を持参していただくと、医師に連絡をし、処方日数を調整してもらう事ができます。医師に言い忘れた場合や、直接医師に言いにくい場合はぜひ薬局の薬剤師に相談してください。

日数の調節だけではなく今後の飲み残しが出ないような飲み方の工夫などのアドバイス、必要であれば主治医に提案し、薬の副作用や効果効果に関するお悩みにもお答えします。



○お薬きちんと飲めてますか？

お薬の種類がたくさんあったり、他の病院や薬局で貰ったお薬を、ご自身で管理し服用することが難しいことはありませんか？他の薬局・病院でもらったものをまとめて一包化することもできます。

その他、お薬カレンダーの販売もしておりますので、ご相談下さい。



一般的なお薬カレンダーは、1週間分のお薬が管理でき、飲み間違い・飲み忘れを防ぐものです。



一包化は同じ時間に飲むお薬を1つのパックにまとめるものです。お薬の種類によって出来ないものもあります。

○かかりつけ薬局・薬剤師

かかりつけ薬剤師をご存じでしょうか。患者さんが信頼のおける薬剤師を選び、自分の薬、体調のことを把握してもらい、相談や適切なアドバイスを受けることができます。国が定める一定の要件をクリアした薬剤師が対応致しますのであなたのかかりつけ薬局・薬剤師にぜひあおば薬局・コア薬局をお選びください。

○健康サポート薬局

健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関すること、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のことです。皆さんの健康をより幅広く、積極的にサポートします。あおば薬局では全店が健康サポート薬局を取得していますので、専門知識を取得した薬剤師が相談に応じます。プライバシーに配慮した相談スペースもご用意していますので処方せんがなくてもお気軽に薬局をご利用ください。



○お薬手帳はお持ちですか？

薬を安全・安心に使用していただくため、薬局ではお薬手帳の確認をしています。使用している薬の情報を一か所でもまとめてもらうことで、薬の重複や飲み合わせを確認することができます。又、服用している市販薬、服用したことで起きた体調の変化などご自身で書き込んで頂くことでより安全にお薬をお飲み頂くことができます。病院・薬局に行く際はぜひ、お薬手帳を持参しましょう。手帳を持ち歩くのは大変という方はスマートフォンでもお薬手帳を活用することができます。電子お薬手帳は、ご家族みなさまのお薬を確認する事が出来ます。ご興味のある方は、左図のQRコードを読み込むか、<https://pharumo.com/>を検索してみてください。分からないことがありましたら、薬局スタッフにお声掛けください。

スマホでかんたんお薬手帳「ファルモ」

いますぐ無料でダウンロード!

Download on the App Store

2018年4月に調剤報酬改定があり、薬価、基本料・調剤料・後発医薬品調剤体制加算等が変更になりました。薬局の規模によっても異なりますが、4月以降は同じお薬をもらっていたとしても支払う金額が変わってくる可能性があります。

同時に介護報酬改定も行われました。在宅患者訪問薬剤管理指導料が変更になったため、訪問服薬指導も金額が変更になります。不明な点があればお気軽にご相談ください。(澁谷)

編集後記

今年のGWは最大9連休という方がいらつしやるようですが、なんと、来年は10連休になるかもしれないです。

来年は皇太子様の即位の日が5月1日になり、改元記念日になるとのことです。現在の祝日法により、祝日と祝日の間にある平日は休日になり、日曜日が祝日と重なった場合、翌日の月曜日が振休になると定められているようです。カレンダーに赤い日が10日も続くなんて珍しいので見てみたい気もします。でも：薬局を含め、医療機関やサービス業にお勤めの方は、関係ないという方もいらつしやるますよね。

来年の5月1日が休日・休日どちらになるか、まだ、決まっていないのですが、来年のGWはどうなるのでしょうか。

(関口)

