受けてよかった人間ドック

近藤 幸子（香川県）

私は、13年前に停年退職し、現在は専業主婦です。在職中は、職場から年1回人間ドックを受けていました。退職後は、国民健康保険に加入し、市の国保人間ドックを毎年受けています。
人間ドックの長所は、一度に多くの検査が受けられることと、毎年受けることで身体の変化が経年的にわかることです。

私は、10年前からLDLコレステロール値や血糖値が高くなってきました。人間ドック担当医から説明を聞き、かかりつけ医と相談しながら、61歳から脂質異常症の治療薬を服用することになりました。
血糖値は、食事と運動療法で経過観察することになり、かかりつけ医療機関で定期的に血液検査をしています。糖尿病は合併症が恐いので、人間ドックの眼底検査の結果にも注意しています。

また、胃内視鏡検査の結果、ポリープがたくさんあることや腹部超音波検査で腎のう胞が見つかりました。毎年、胃カメラと腹部超音波検査を受けて、悪化していないかを調べています。
昨年は、身長が若い頃と比べて4㎝程度低くなっていることに気づき、人間ドックのオプションで骨密度検査を受けました。

検査の結果、骨粗鬆症と診断されました。人間ドック担当医から、骨の細胞は半年毎に再生されることや骨にとって良い生活習慣について説明を受けました。毎日、食事や運動など生活習慣の改善を行っています。骨密度検査も経過観察が必要だということがわかり人間ドックの健診項目に追加しました。
以上のように、人間ドックを受けることで自分の身体の変化がよくわかりました。
検査結果を見て、心配なことも多かったですが、人間ドック担当医やかかりつけ医と相談しながら、治療や経過観察しているため、病気の早期発見や重症化予防ができるので心強いです。

私は、国民健康保険の被保険者ですので、特定健康診査が人間ドックの健診項目に含まれています。人間ドックの検査結果は、市役所と共有しているので、市が開催している健康相談や講演会などの案内状が届きます。地域で開催される事業に参加し学習しています。また、会場で知り合った人と健康づくりの体験談などを話し合うので、自分の健康づくりの参考になります。

最近は、新聞の健康欄をスクラップしてノートに貼ったり、人間ドックの検査結果をグラフにして、かかりつけ医に見てもらっています。
夫も毎年、人間ドックを受けて健康管理しています。二人そろって健康長寿を目標に努力していこうと話し合っています。
人間ドックを受けて、健やかな生涯が送れることを祈っています。