

保健師より『見逃さないで！病気のサイン！』



前年(前回)の健診結果は、いかがでしたか？

『毎年、要治療と書かれているけれど、どこも具合悪くない』

『要精密検査と書かれたけれど、自分が何ともないのだから大丈夫』

といったように思われている方も多いのでは？でも、それはとても残念なことです。

健診を受けただけで、その結果をあなたの行動に生かされなければ意味がありません。

健診結果で、前年(前回)と比べてほんの少し悪化したデータを見つけることができます。

それは、もしかしたら**病気のサイン**かも知れません。

大切な自分のカラダです。健診結果を放置したままにせず、

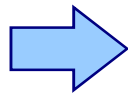
要治療、要精密検査があれば、一度は医療機関を受診しましょう。



アンケートより 人間ドックをご利用いただいた方からのご意見を紹介いたします。
貴重なご意見ありがとうございました。

ご意見

検査終了後から
医師による結果説明まで
の時間が長いので
もう少し早めに対応して欲しい



★ 検査結果が揃うまでお待ち下さい★

お待たせして申し訳ございません。

結果説明は、血液検査・尿検査等の結果が揃ってからのご案内となるため、お時間を頂いております。結果が揃い次第、出来るだけ早くご案内いたします。

※ 会社・健保によって、結果説明がないコースがございます。予めご了承ください。

お酒は楽しく適量に♪

「百薬の長」ともいわれるアルコールですが、飲み過ぎは健康障害をまねく要因となります。

同量のアルコールを飲んでも、個人の体重(血液量)や分解酵素の差で、肝臓の処理能力も異なり、血中アルコール濃度にも個人差が生まれます。

日本人の中にはアルコール分解酵素の働きが悪い人が全体の4割いるといわれています。

自分の適量を知り、健康を損なわないように、楽しく上手に飲みましょう♪

◎ 各々のペースでゆっくりと

ペースが速いと、血中のアルコール濃度が急に高くなり、アルコールによる体の障害が生じやすくなります。人それぞれのペースで楽しく飲みましょう。



◎ 週に2日は休肝日を

週に2日は、肝臓を休める休肝日を。肝臓をアルコールから少しでも解放しましょう。



◎ お酒と同量の水を

アルコールを分解するときに水が必要です。体内に水が足りないと分解ができません。飲酒時は脱水傾向になりがちです。お酒を飲むときはお水を一緒に飲みましょう。



◎ 食べながら飲む習慣を

空腹の状態がたくさん飲むと胃腸を強く刺激して粘膜を荒らします。胃腸を守り、アルコールの吸収を抑え、

