

令和3年5月

## 定期健診の大切さ

いつまでも若いつもりでいた私も今や五〇代半ば。思えばこの数年で身体中にガタが来ているような気がします。そういえば先日、久しぶりに連絡をとった友人と、お互いの病気自慢で大いに話が盛り上がりました。もう無理がきかんねえ、体力が落ちたねえ、とそれはもう景気の悪い会話となりました。

ご存知のように、病気は必ずしも自覚症状にハッキリと現れるものばかりではありません。本人にまったく自覚症状がないままに静かに進行していく病気は実にたくさんあるのです。さて、そのような病気を見逃さないための方法はあるのでしょうか。これについてはいろいろな意見があるとは思いますが、確実に言えることは「定期健診（場合によっては通院時の定期検査）を受けることが大切」だと私は思っています。これは私自身の経験から断言できます。

私の身体の話で恐縮なのですが、実は今年に入った頃から、顔のほてり感、立ちくらみ、動悸、頭痛などがたびたび起こっていました。もともと私は自律神経失調症をわずらっていますので疲れのせいかな、と考えて毎日早めに寝ておりました。さて、私たち病院勤務者は毎年2回、四月と十月に職員健診があります。診察室で血圧を測ったところ、体調は悪くないのにもかかわらず、上の血圧が180以上、下の血圧が120近くにまで上昇していることがわかり大変驚きました。時間を変えて測りましたがやはり高く、これは生活習慣の改善を待たずに早急なくすりによる治療が必要だと考え、早速その日から血圧を下げる薬剤を内服し始めました。また、血圧計を購入して毎日自宅で血圧を測ることにしました。この異常に高い血圧を放置してなんの対応もせずにごろごろしていたらどうなっていたらどうか、と思うと正直ぞっとします。健診のおかげで自分の身体の異常に気付くことができ、早めの対処が行えたのでした。

定期健診、あるいは病院での定期検査でわかるのは、なにも自覚症状のない病気ばかりではありません。もし、あなたが現在治療中の病気をお持ちなのであればその程度がわかり、時にその病気にともなって起こる合併症についても判明することがあります。また、定期的内服薬がおありになれば、そのくすりの効果のようすや副作用の有無、そういったものも調べるのが可能です。最低でも毎年必ず一度は定期的な検査を行っていただきたいものです。もちろん、年齢によってはがん検診も含めて。是非ともかかりつけの医師にご相談ください。身体の調子のよい方ほど定期検査が抜けてしまう傾向にあります。

さて、私は脈拍を調整するくすりも併せて服用しています。その後は動悸がピタリと止まり、日々快適に過ごしています。（文・神経内科 則行 英樹）