

早すぎない！ 今からでも遅くない！



おなかが気になり始めたら健診へ（イメージ）

を繰り返しているので結構きつい。2度目でなんとか合格。柴咲コウ似の好みの看護師さんに励まして頑張ったが、酸欠気味に。いろいろな要因で頭がクラクラ。さらに心電図、問診と続く。問診では「数値的には特に問題はないようです」との見立てだったが、細かいことは血液検査が出てみないと分からぬ。最後に控えるのが胃の検査だ。大変と伝え聞く胃カメラを体に入れる方法ではなく、バリウムを使つて検査する。造影剤となるバリウムを飲み、上下左右に動くベッドを使つて体の中をとらえる

方につばを吐きかけてしまつた。スミマセン。指示通りのタイミングで少量ずつバリウムを飲み、いよいよ検査台に上がる。別室の技師からマイクを通じて「手すりをしつかり捕まえて」と指示が飛ぶ。「右を向い上げてくるものがある。すぐに腹の底からみ上げてくるものがある。我慢できずに検査技師の備が必要になる。まず胃を大きくするため発泡剤を飲む。この発泡剤がくせ者。「一気に飲んでゲップをしないで下さい」と言われるのだが、飲んですぐに腹の底からみ上げてくるものがある。我慢できずに検査技師の

所要時間は1時間とちよつと。大きな診療所などでは待たされることもあるだろうから、今回は特に短かったのかもしない。あ、このままで出勤時間に間に合いそなうだが;バリウムも飲んないことだし、今日はこのまま失礼させてもらおう。

健診のススメ

ルボ・初めての
人間ドック

初めての人間ドックの持参。間もなく、診察がために福岡市内のクリニックを訪れた。数時間はかかると聞いていたので、有給休暇を取つて万全の体制で臨んだ。費用は追加検査を含め4万円弱だが、今回は会社の健康保険組合から補助が受けられるので自己負担は無し。

記者は1月に不惑の40歳を迎えた。2011年10月にハーフマラソンを走るなど体力にはいささか自信はあるが、最近は寒さを言い訳に運動不足気味だ。少々不安を抱えながら、当日を迎えた。

「少々混み合つてします」と聞いていたので、クリニックの開院時間前に到着した。事前に指示されていた検尿と検便も

始まつた。最初は超音波による腹部の検査だ。腹回りにジエルを塗られ、ローラーのようなもので上からなぞり、腹の中を見せてもらう。職員さんがモニター画面を見ながらカメラを押し当てる。チラリと画像を見るが、何が良いのか要らないのかまったく分からない。妻が妊娠したときに胎児の様子をみせられた画面に似ている。

次に向かったのは身長、体重などおなじみの検査。朝食を抜いていたこともあり、体重はワースト記録をオーバーしておらず、ほつと胸をなで下ろす。しかし体脂肪率がひどいことに…。体は

アタマが
クラクラ

糖尿病などの生活習慣病は、そのままにしておくと心筋梗塞や脳卒中などの重い病気を発症する危険性がある。体が発する危険信号をキャッチするのに有効なのが定期健診だ。一般的な福利厚生制度が整っている会社に勤務していれば、年に1度は健康診断を受けるチャンスがあるはず。30代以上にはより詳しい検査ができる人間ドックを年に1度は受診することをお勧めする。

日帰りコースのほか、1泊してより精密な検査料金は日帰りコースであれば4万円前後だが、健保組合によつては補助制度を設けている場合があり、実質自己負担無しで受診できるケースもある。

自営業などで40歳から74歳の人向けには、各市町村の国民健康保険（国保）による定期的な健康チェックの機会がある。例えば福岡市国保の場合、糖尿病などの生活習慣病予防のための「よかドック（福岡市国保の特定健診の愛称）」を一年

度に1回、500円で受診できる。実施場所によつては福岡市が実施するがん検診を別料金で同時受診することも可能だ。福岡市によれば、よかドック受診率は10年度18・8%と、全国的に見ると低い水準だという。同市保健予防課は「市民の健康に対する関心は高いが、実際に具体的な行動移す人が少ないようだ」と分析する。「お誕生日に毎年健診を受けました」と分析する。「お誕生日に毎年健診を受けました」と分析する。「お誕生日に毎年健診を受けました」と分析する。

危険信号を キャッチ



よかドックのイメージキャラクター ・よかろーもんも P R

支持を集める！ 今話題の馬プラセンタ

純度100% サラブレッド系馬プラセンタ

●内容量／1箱：8.1g [270mg×30カプセル（プラセンタ220mg、カプセル50mg）] ●原材料／【内容物：プラセンタエキス末（アルゼンゼンチン座マ）】 [カプセル：ゼラチン、着色料（二酸化チタン、カラメル色素）] ●一日の目安／1～2カプセル

センタで 取り戻す！！

A black and white portrait of a woman with a gentle expression. She has short, dark hair styled in a flat-top. Her eyes are light-colored, and she is wearing a subtle smile. She is dressed in a light-colored, possibly white, top. The photograph is set within a decorative frame at the top, which features a scalloped or wavy pattern.