

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和5年5月発行

第250号

「定期健康診断の“事後措置”」

新潟県労働衛生医学協会

医師 月岡 恵 氏

労働者の健康診断（以下、健診）は、事業主に実施義務があります。健診後の事後措置も、事業主が産業医等の意見を聴き、それを勘案して決定することになっています。産業医の意見の主な内容は就業区分（「通常勤務」「就業制限」「要休業」）の判定ですが、ほとんどの場合が「通常勤務」となります。

健診は病気の発見だけでなく、病気を未然に防止する目的でも行われます。そのため、事業主には、健診の結果に基づき医師又は保健師による保健指導を行う努力義務があります。保健指導とは、日常生活面での指導、再検査又は精密検査、受診勧奨などであり、実質的な「事後措置」といえるようなものです。ここでは私が行っている日常生活面（食事と運動）のアドバイスの一部をご紹介します。

定期健康診断で最も多くみられる脂質異常は、食事・肥満・運動不足が主な原因で起こります。このような場合、LDL コレステロールが高い方は乳脂肪（バター、チーズ、生クリーム）と動物の脂肪（霜降り牛肉、豚のバラ肉、鶏の皮、ラード）など飽和脂肪酸が多い食品、中性脂肪が高い方は糖分、穀類（ごはん、パン、麺類）、イモ類など炭水化物が多い食品の摂りすぎに注意しましょう。

食習慣などでは、野菜から先に食べる、ゆっくり食べる、朝食は抜かない、寝る前の食事は控えめにする、睡眠を十分にとる、ことが肥満や糖尿病の予防に有効です。高血圧に対する塩分制限のためには、梅干しや漬物などを控えめにするだけでなく、食卓に醤油やソースを置かない、みそ汁は具を多くする、麺類の汁は残す、といった具体的な行動が必要です。

運動には有酸素運動（ウォーキング、ランニング、一般的なスポーツ）とレジスタンス運動（筋トレ）があり、どちらにも体組成・糖代謝・血中脂質の改善効果があります。ただし、筋肉量や筋力の向上効果はレジスタンス運動が、体脂肪率や中性脂肪の改善効果は有酸素運動が勝りますし、血圧低下作用は有酸素運動にしか認められません。日本高血圧学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化学会から示されている運動療法をザックリまとめると、やや強めの有酸素運動を1日30分以上、できれば毎日行うことがおススメです。「運動をやっても全然効果がない」と言う方がいます。尋ねてみると、運動後に牛乳1本、ビール1缶、ケーキ1個、などの「ご褒美」をあげていることがよくあります。健康目的には「ご褒美」は控えめ（ご法度）にします。ほかには万歩計を持つと運動へのモチベーションが上がります。少し慣れたら1日1万歩を目標にしましょう。

以上、健診の「事後措置」とは、「受診者が健康のために少しだけ頑張ること」なのですね。