

企業の未来につながる労働法 こぼれ話

姫路みらい社労士事務所 代表 田中 美和



第22回 検診結果の見方と活かし方 “数値で判定される主な検査項目”

はじめに

第21回では、“職務分析・職務評価”について解説いたしました。今回は、検診結果の見方と活かし方について、全2回に分けて解説いたします。

1. 労働安全衛生法に基づく健康診断

労働安全衛生法では、業務が原因で労働者が疾病にかかったり、疾病が悪化したりすることを防ぐため、事業者に対し、常時使用する労働者を対象に、年1回、健康診断を実施することを罰則付きで義務付けています。また、労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければなりません。加えて、健康診断の結果に基づき、健康診断の項目に異常の所見のある労働者について、労働者の健康を保持するために必要な措置について、医師の意見を聞かなければなりません。

2. 生活習慣病

過度の飲酒や喫煙、食べ過ぎや偏食、運動不足に睡眠不足、重すぎるストレス。体にとって良くない長年の生活習慣に、老化や遺伝的要素も相まって生活習慣病が引き起こされます。生活習慣病には、このように多岐にわたり、しかも命に関わる大きな病気も含まれています。そして、これらの病気のほとんどは、初めは自覚症状が少なく、明らかな自覚症状が出たら病気が進行しているケースが多いです。

3. 検査結果の見方

検査結果は、血圧や尿検査、血液検査のように数値で示されるものと、レントゲン検査や心電図などのように異常の疑いが直接見られるものがあります。胸部レントゲン、胃部レントゲン、心電図、便の潜血反応で異常の疑いが見られた場合には必ず再検査を受けてください。

数値で示される検査結果の評価は、以下の4つに大別されます。

異常なしは、検査の時点では安心というラインを示しています。

軽度異常は、運動や食事、喫煙、飲酒などについてこれまでの生活習慣の見直し改善が必要なレベルです。

経過観察は、これ以上悪化すると明らかに病

気の範囲に入ってしまうという黄色信号の段階です。

そして要受診は、医者に診てもらう必要がある状態です。かかりつけ医に相談し、その指示に従って専門医療機関などで診てもらうようにしましょう。

多くの人が1つや2つ、軽度異常の数値が示されたり、異常なしでも基準値ギリギリの数値がいくつか見られたりする場合があります。

検査結果の見方と活かし方には、いくつかのポイントがあります。

①時系列でみる

例えば、40歳でコレステロール180の方が45歳にはコレステロール210、体重が6キロ増えた場合、基準値であっても同じ生活を続けていたら、翌年は基準を突破する可能性は非常に高くなります。食生活を改め体重を減らす努力が必要です。努力なしで数値が良くなる事はないと思って良いでしょう。

②BMI25以上は、積極的な体重管理を図る

肥満は生活習慣病と密接な関係があります。適正体重の維持に努めましょう。

③自覚症状のある場合は、適切な対応を図る

自覚症状がある人は、きちんと医師に相談し、因果関係を明らかにして適切な対応を図ってください。

④遺伝的要素を考慮する

肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病など遺伝の関与が大きいものについては、軽度異常の時点から積極的な予防策を図りましょう。

⑤上記①から④を踏まえて検査結果を組み合わせてみる

たとえ基準値であっても、毎年数値が上昇していれば、生活習慣の見直しが強く求められます。

おわりに

健康状態を肉体的面からチェックするのが定期健康診断です。検査結果で何らかの異常を認められた人が増加傾向にある現代において、検査結果に一喜一憂するだけではなく、生活習慣のポイントをつかみ実行することが何より大切です。

今回は検診結果の見方と活かし方の後編、“防ごう生活習慣病”について解説します。



姫路みらい社労士事務所

内容に関するお問い合わせは……

姫路みらい社労士事務所 〒671-1262 姫路市余部区上余部194-9

TEL: 079-227-5537 ホームページ: <https://himeji-mirai.com>