

건강진단 후의 생활가이드

● 이상이 없다고 들었다.



1. 안심은 금물!

앞으로도 정기적으로 건진을 받으시다.

우선 축하합니다.

당신의 몸은 이번 건진을 받은 시점에서는 건강체라고 할 수 있습니다.

40년 이상 혹사(?)해온 자신의 육체를 칭찬해 줍시다. 그러나 건진의 검사데이터는 그 검사시점의 결과이며 반영구적으로 건강이 보증된 것은 아닙니다.

우리들의 몸은 늘 변화하고 있습니다. 즉, 노화(老化)로의 전진이 매일 진행되고 있는 것이 사실입니다.

건진은 계속적으로 할때 비로서 의의가 있습니다. 1년에 1회, 위험한 직종에서 일하는 사람은 반년에 한번씩 정기적으로 수진(受診)하여 자신의 몸을 점검하는 것을 잊지 마십시오.

2. 건진은 추후관리(After Care)가 중요

건진을 받았다는 것만으로는 의의가 없습니다. 병이 발견되지 않았다고 방심하여 불규칙한 생활과 식습관을 계속하면 생각지 않았던 함정이 생깁니다.

현재의 건강한 몸을 유지하기 위해서도 '식생활 개선'이나 '운동부족의 해소' 등 건강생활에 유의하기 바랍니다.

3. 당신을 위한 생활습관의 점검

성인병은 「습관병」
생활습관 속에 숨어있는



성인병의 싹을 도려내는 것이 중요합니다. 어느정도 성인병을 멀리하고 있는가 점검해 봅시다.

〈점검방법〉

①에서 ⑮까지의 항목중 자기에게 해당하는 것에 ○을 치고, ○표 수의 합계를 아래의 〈판정표〉와 대조해 봅시다.



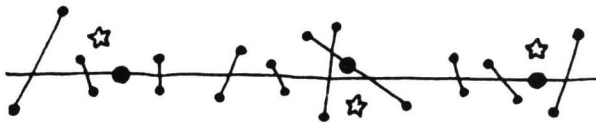
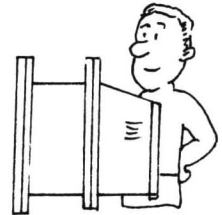
1	담배는 안 피운다.	
2	1주에 2일 이상 술을 마시지 않는 날이 있다.	
3	비만하지 않다.	
4	적당한 운동을 하고 있다.	
5	염분(鹽分)의 과도한 섭취에 주의하고 있다.	
6	수면을 충분히 취하고 있다.	
7	안절부절 하는 일은 적다.	
8	자기 삶의 보람이나 취미를 가지고 있다.	
9	혈압은 높지 않다.	
10	당뇨병이 없다.	

11	양친 모두 장수하신다.	
12	혈연(血緣)에 암, 심근경색, 뇌졸중(腦卒中)의 사람이 없다.	
13	심전도의 이상이 지적된 일이 없다.	
14	콜레스테롤, 중성지방의 수치가 높지 않다.	
15	정기적으로 건강진단을 받고 있다.	



〈판정표〉

15	모범적 입니다.
14~12	그런대로 합격점 입니다.
11~ 9	좀더 노력하세요
8~ 5	충분한 주의가 필요 합니다.
4~ 0	전면적인 개선이 필요 합니다.



어떤 사람이 운 좋게도 공짜로 비행기를 탈 수 있었다.
 그러나 재수없게 10km 상공에서 비행기가 추락하고 말았다.
 그러나 그는 운 좋게도 낙하산을 메고 있었다.
 그러나 재수없게도 낙하산이 퍼지질 않았다.
 그러나 운 좋게도 그가 떨어진 지점에는 건초더미가 있었다. ...

p.43으로 갈까? 말까?

● 요정밀검사라고 들었다.



1. 주저하지 말고 정밀한 2차검사를 받으시다.

「요정밀검사」란 「의심스러운 점이 있어 좀더 자세하게 조사 해 봅시다」라는 것이고 질병이라고 진단된 것은 아닙니다.

우연히 검사한 날, 몸의 컨디션이 나빠 검사결과에 영향을 주는 일도 있습니다. 실제로 대부분의 사람은 정밀검사에 의해서 이상이 없다는 것이 분명해지며, 있어도 「요관찰」 정도가 됩니다.

질병이 발견되었다 하더라도 조기발견, 조기치료가 되면 무서워 할것은 아무것도 없습니다. 나머지는 어떻게 생활습관을 개선하고 자신의 몸을 조절해 나가는가 하는데 달려있습니다.

2. 검사결과에 사용되는 용어

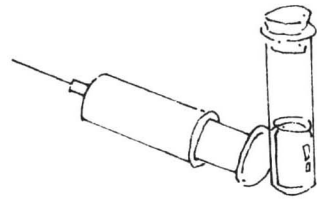
이상없음

검사의 결과, 검사시점에서는 특히 병적인 소견이 인정되지 않았다는 뜻. 단, 반영구적으로 건강이 보장된다는 것은 아니다(「정상」이라고도 함).



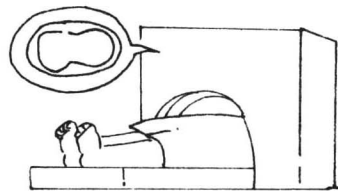
요재검

재검사를 필요로 한다. 검사결과가 정상범위를 벗어났거나 검사소견에 이상(異常)의 의심이 있을 경우에는 다시 한번 검사를 해서 확인한다.



요정밀검사

통상(通常)의 검사로서는 이상(異常)유무가 분명하지 않을 때 좀더 상세한 검사를 필요로 한다.



요관찰

복용약(服用藥) 등의 치료는 불필요하나 일상생활에서 주의하고 정기적으로 검사를 받아가며 경과를 본다(「요감시」, 「요주의」라고도 함).

요정기검사

일정기간 내에 반복검사를 하여 그 경과를 추적할 필요가 있을 경우.

요치료

검사소견에 이상이 있고 분명히 병으로 생각되므로 약을 먹는 등의 치료가 필요. 원칙적으로는 외래통원이면 된다.



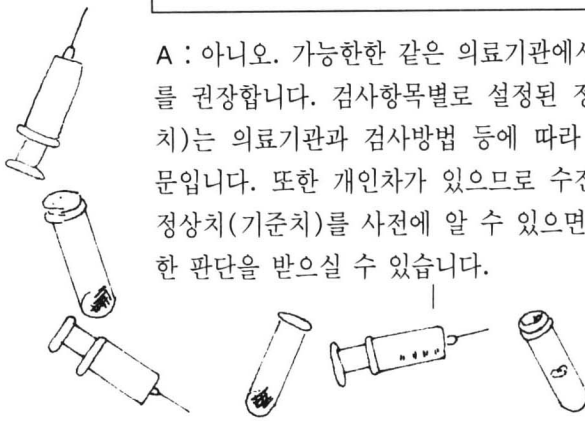
요휴양

검사소견에 이상이 있고, 가정에서의 휴양 또는 입원할 필요가 있다.

Q & A

Q : 건진을 받을 의료기관은 여러곳으로 바꾸는 것이 더 정확합니까?

A : 아니요. 가능한한 같은 의료기관에서 실시하기를 권장합니다. 검사항목별로 설정된 정상치(기준치)는 의료기관과 검사방법 등에 따라 다르기 때문입니다. 또한 개인차가 있으므로 수진자 자신의 정상치(기준치)를 사전에 알 수 있으면 보다 정확한 판단을 받으실 수 있습니다.



... 그러나 재수없게도 건초더미 한가운데는 건초를 굶는 쇠갈퀴리가 하늘을 향해 서있었다.
그러나 그는 운 좋게도 쇠갈퀴리를 피할 수 있었다.
그러나 재수없게도 그는 건초더미 밖으로 떨어졌다.
그러나....., 그러나, 그러나, 그러나.....
인생이란 끝없는 반전(反轉)으로 이어지는 드라마가 아닐까?

