総務グループのアップ UP 通信９月号　Vol.131

2022/8/25

毎年９月は健康診断がありますね。「去年よりいい数値にしたい」と直前にあわてて努力する人もいるのではないでしょうか。気持ちはとってもわかりますが、健康診断の目的を考えたら、いつも通りの状態を見てもらう方がいいのです。今回は、健診前の NG 行動をまとめました。

健康診断の目的は、どっちでしょう？

（A）去年より良い数値を出す　　（B）疾患の予防や早期発見

健康診断前の悪あがき・・かえって悪影響かも？

【NG】夜更かし

起きてる方がカロリー消費できるかも？なんて、夜更かししていませんか？睡眠不足だと交感神経が活発になり、**血圧に影響する**可能性があります。つまり高血圧の診断が出てしまうかもしれません。早く寝ましょう。

【NG】前日の絶食

食事を抜くと水分の摂取量が減少するので、確かに体重は軽くなるかもしれません。そのかわり、カラダが脱水症状に陥り、**尿酸値が上がるなど腎尿路系検査の項目に影響する可能性があります。**（※絶食が必要な検査を受ける場合を除く）

【NG】前日のハードな筋トレ

健診前日にハードな筋トレをして筋線維を傷つけると、**骨格筋内のクレアチニンの数値が高まります**。クレアチニンが高値を示すと、急性腎臓病・慢性腎臓病・心不全などが疑われます。日常的に筋トレするのはよいことですが、健診の前日・前々日は控えめに。健診前日の軽い有酸素運動は OK です。

【NG】直前の糖質制限

極端な糖質制限は、**糖代謝検査で正常な判断ができなくなる可能性があります**。特に血液検査で分かる血糖値や中性脂肪、尿検査で分かる尿糖の結果に反映されます。ちなみに油抜きは健診結果に影響しないので問題ありません。

【NG】食物繊維を大量摂取

当日朝に少しでも便を出したい気持ちはわかります。でも繊維質は胃や腸の中に残る可能性が有り、**胃カメラや大腸カメラ、胃透視（バリウム）に支障をきたす**可能性が。特にきのこ類や海藻類などの不溶性食物繊維は消化が遅れがちです。健診前日は消化のよいもの（大根・人参・豆腐・うどんなど）を食べましょう。

残念！1 週間前からの禁酒は手遅れです。

残念ながら肝機能の数値が高い人は、**最低 1 か月程度禁酒しないと改善しません**。それよりも、普段から平均 1 日 20g（ビール 500ml 程度）のアルコール摂取に抑えたら、数値が改善するかも？

健診前日や当日、知らずにやっているその行為も NG です！

直前でもギリギリセーフ？　いえいえ、完全アウトな“飴やガム”

食べちゃいけない時間に突入しても、ギリギリセーフな気がする飴やガム。でも糖分が含まれているので、ちゃんと血糖値に影響を与えます。更にガムは唾液や胃液がたくさん出るため、バリウムが胃の壁にくっつかなくなる原因になります。正しい検査結果が出なくなる可能性があるので NG です。ちなみにたばこもダメですヨ。

★考えられる影響：「空腹血糖値」「胃部エックス線検査」

長時間食事が摂れなくなるし・・とついつい食べちゃう“脂質の多い食事”

前日 21 時までなら何を食べていいと思っていませんか？脂質の多い食べ物は食物繊維同様、消化がよくありません。胃部エックス線検査の際に、油分でバリウムが胃にきれいに張り付かず、検査結果が不明瞭になる可能性があります。

★考えられる影響：「空腹血糖値」「中性脂肪」「胃部エックス線検査」

「21 時までなら飲めるよ～♪」と“飲み会に参加”

時間のルールを守っていても、アルコールやカフェインの摂りすぎは NG です。どちらも利尿作用があるため、体内の水分が外に出てしまい、「尿酸」「腎機能」の数値に影響が出る可能性があります。前日は我慢しましょう。

★考えられる影響：「血清尿酸」「腎機能」

なんか数値がよくなりそう！と“ビタミン剤やサプリメントを摂取”

実は、ビタミン C 系のサプリと EPA 系のサプリは要注意。特にビタミンC系は尿に血が混じっていても結果を打ち消してしまうことがあります。同様にミカンやイチゴといった果物や栄養ドリンクなど、ビタミン C を多く含む食べ物の過剰摂取も避けましょう。EPA 系のサプリは血液をサラサラにしてくれますが、胃カメラ検査で胃の粘膜を傷つけてしまった時に、血が止まらなくなる危険性があります。いつもの習慣だとしても 2 日前からは控えた方がベターです。

★考えられる影響：「尿潜血」「胃カメラ」

最初のクイズの答えは（B）。数値は 1 年間の結果です。健康診断の結果が悪いからダメ、良いからイイではなく、今後どうしたらいいかを知るためのデータです。自分の健康状態を正しく把握するために受診しましょう。

使用画像：いらすとや、イラスト AC　／　出典：TARZAN、サカナのちから、IYOMEMO、マネコミ、Sanpo Navi

作成：株式会社ワイドソフトデザイン