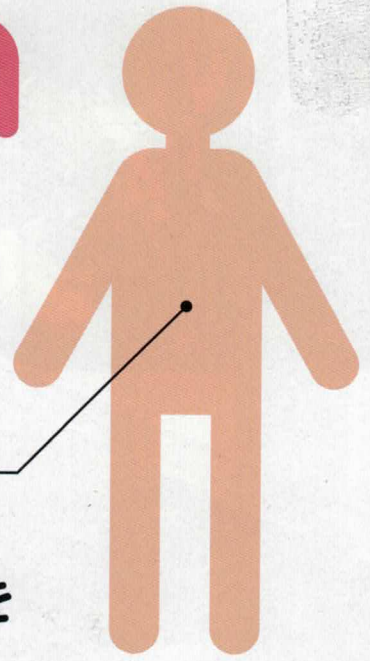


臓器のはなし



今月は 人間ドック④ 結果を受けて数値改善

かかりつけ医など 身近な医療機関に相談を

サプリメント利用は
医師のアドバイスで

人間ドックを受診してから正式な検査結果が届くまでには、3週間ぐらいかかると思います。ただし、早く対応する必要があるもの、たとえば心電図で危険な不整脈を認めた場合などは、検査当日に伝えられることもあります。

肺のCT(コンピュータ断層撮影)や脳のMRI(磁気共鳴画像診断)などは、画像を元に放射線科等の専門の医師が読影しているはず。判断に間違いがないよう、複数の医師で確認するなど慎重に行っていると思います。

血液検査の結果(コレステロール値や中性脂肪が高いなど)を踏まえて、不飽和脂肪酸のEPAやDHAを含む青魚を摂るようにしてください。とアドバイスを受ける場合もあります。青魚を食べることで血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があり、生活習慣病に関する数値の改善が期待できるからです。EPAとDHAはサプリメント(以下「サプリ」)で摂取することもできます。ただしサプリは薬と違ってエビデンスが十分といえないことも多く、どれぐらい吸収できるか個人差もあるでしょう。

私も、患者さんの状態によってサプリを利用することをおすすめする場合があります。食欲がなく栄養が摂れない高齢者や青魚が苦手な方にとって、EPAとDHAのサプリは摂取法のひとつだと思います。

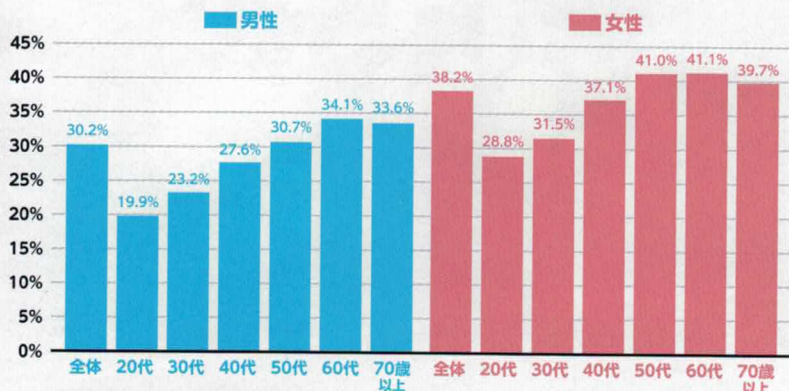
**改善すれば、減薬も可能
すすめられたら薬を服用**

生活習慣の改善を促し、薬は出しすぎないようにというのが、医師の基本的な考え方だと思います。しかしながら、食事や運動療法を続けても数値がなかなか下がらない場合、そのままだと合併症を起すリスクが高くなる人には、薬の服用をおすすめします。副作用への恐れや薬が増えるいくことへの警戒感があるかもしれませんが、減らしたりやめられることもあり得ます。異常値を放置するのは危険ですので、まずは医師のアドバイスに従い、薬の服用を考えてください。

生活習慣改善の相談窓口がある病院が増えています。管理栄養士から食事や栄養の指導を受けたり、糖尿病専門の医師は数値改善へのポイントを教えてくれるでしょう。そして理学療法士などリハビリ担当者も、具体的なトレーニングメニューを提案してくれると思います。

医療機関同士の連携も進んでいます。かかりつけ医の先生などに、気軽に相談しましょう。

健康食品を利用している人の割合
(男女別・年齢層別)



出典:厚生労働省が2020年10月に発表

監修

浅海 直
あざうみ すなお
(医療法人社団
平成医会、産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。