

【赤城クリニックにて健康診断を受ける方へ】

～健診時の注意点～

1. 午前受診の方

検査前日の夕食は、消化の良いものを21時までに済ませてアルコールは控えてください。

それ以降は検査が終わるまでお食事をしないでください。

〔 ※健診時（採血検査）は食後最低3.5時間以上空ける必要がありますので、健診前3.5時間は水・無糖のお茶以外のものは口にしないようお願いします。 〕

たばこ、あめ、ガム等は検査値に影響を及ぼす可能性がありますので一切口にしないでください。

高血圧、不整脈治療薬などの心疾患や、てんかん、喘息などの内服治療中の方は、朝起きてなるべく早い時間（6時まで）に内服してください。

※血糖降下薬、インスリン製剤は低血糖の恐れがあるため食事をしない時は服薬しないでください。

指定された時間を過ぎて飲食された場合、診断に支障をきたす、または検査できない場合がありますのでご了承ください。

2. 午後受診の方

検査前日の夕食は普段通りの食事がかまいませんがアルコールは控えてください。

健診前は、6時間以上お食事をしないでください。また検査前は軽めの食事にしてください（下記の例を参考にしてください）。

仕事の都合等で、6時間以上開けられない場合でも…健診時（採血検査）は食後最低3.5時間以上空ける必要がありますので、健診前3.5時間は水・無糖のお茶以外のものは口にしないようお願いします。※たばこ、あめ、ガム等は検査値に影響を及ぼす可能性がありますので一切口にしないでください。

高血圧、不整脈治療薬などの心疾患や、てんかん、喘息などの内服治療中の方は、朝起きてなるべく早い時間（6時まで）に内服してください。

※血糖降下薬、インスリン製剤は低血糖の恐れがあるため食事をしない時は服薬しないでください。

指定された時間を過ぎて飲食された場合、診断に支障をきたす、または検査できない場合がありますのでご了承ください。

【軽食（例）】

食パンのみ…1枚（バター、マーガリン、ジャムは塗らないでください）

素うどんのみ…軽く1杯（具材、香辛料は摂らないでください）

白ごはんのみ…軽く1杯（おかず、味噌汁等は摂らないでください）

軽めの食事を心掛け、砂糖や脂肪分の多い食事を避けることが大切です。なぜなら、血糖値やコレステロール、中性脂肪の数値に影響を与える可能性があるからです。

【健診時の注意点（補足）】

○前日の食事について

午前の健康診断で要求されるような「前日の厳しい食事制限」は、ありません。ただし、飲酒は控えてください。なぜなら、アルコール摂取によって数値に異常をきたす可能性があるからです。ただし、脂質が多く含むメニューを夜遅くまで、食べることは避けてください。

○飲み物はどうすればよいか

水分摂取は、脱水症状を防ぐために、健診が始まる2時間前まで可能です。ただし、水あるいは白湯にしてください。過剰な水分摂取をしないように注意しましょう。

コーヒー、日本茶、紅茶など、カフェインを含む飲み物は、血圧を上げる可能性があるため、避けることが推奨されています。糖分を含んだジュースは、血糖値を上げてしまうので厳禁です。

○薬を飲んでいる人の注意点

朝食後に服用している薬は、通常通り、薬を飲んでください。注意点として、血糖値を下げる薬を飲んでいたり、インスリン注射を行っていたり、糖尿病の治療管理を受けている場合は、主治医に治療薬の服用方法について、事前に相談してください。

○尿検査をいつするべきか

午後に健診を受ける人は、病院に到着してから検尿カップを受け取り、なるべく早く採尿をしてください。来院前にトイレに行って排尿してしまうと、尿の採取が難しくなるので、注意しましょう。

○たばこについて

喫煙は中止してください。タバコに含まれているニコチンは交感神経を亢進させるので、血圧を高くしてしまいます。

○運動について

激しい運動をすると、血圧を上げる可能性があります。さらに、発汗によって脱水を引き起こす人も出てきます、そのため、血液検査の結果に影響を及ぼす可能性があります。健診の前は、運動をしないことを勧めます。

午後の健康診断を受けた後の運動について、採血があった場合は、腕の運動によって血液の採取部位から出血が起きる懸念があります。その日は、運動をせずに、安静にして過ごしましょう。