

健診前の食事と生活

正しい検査結果のために

●健康管理課課長

いとう みえこ
伊東美恵子



ありのままの状態

人間ドックや健康スクリーニングのような健康診断は、普段の生活の健康状態を調べるものです。そのため数日前から「にわか健康づくり」をしても、見破る検査法も登場していません。ありのままの状態を診てもらいましょう。しかし、検査の項目によっては、食事の影響を受けることがありますので、ご紹介します。

理想は10時間の絶食

血液検査で食事の影響を受ける代表的なもの、「中性脂肪」と「血糖値」です。この2つの成分は食事を摂ると腸から吸収されて、一時的に血中の濃度が上がります。一般的に検査の値は、早朝の空腹安静時の数値を基準としています。中性脂肪は空腹時と同じ状態に

なるまで10時間以上かかります。

一般的に血液検査を受ける場合は、10時間以上の絶食が理想とされています。

ただし、長時間の絶食は脱水状態を招くことがあるので、ミネラルウォーターやお茶などカロリーのない飲み物で水分を十分摂るようにしましょう。

人間ドックの前日は

人間ドックでは腹部超音波検査（腹部エコー）や、胃内視鏡検査（胃カメラ）を行います。この検査も食事を摂ると検査部位がしっかり見えないので、正しい結果を出すことができません。

また、前日の激しい運動や労働などの影響を受ける検査項目もあります。健診の前日は普段通りの生活を心がけ、暴飲暴食を避け、夜

9時までに夕食を済ませてゆっくりお休みください。そして人間ドック当日は、うっかり朝食を食べてしまわないように注意しましょう。食事の支度がある方はマスクをつけていると安心です。



検体検査室