

健康診断 前日&当日の

マイシン総務部発行

令和4月1月15日

山田調べ

悪あがき



夜勤者健康診断が目前です。受けられる方へ向けて、悪あがきでもいいのでしてもらおうと作成しました。ご一読下さいませ。老いとの闘いです。あがきましょう！

前日 食べ物・飲み物

おすすめ

- ・具だくさんのお味噌汁
- ・お茶
- ・たっぷり野菜のスープ
- ・お水
- ・温かいおうどん

血圧・血液検査（血糖・中性脂肪）・尿酸値・尿糖の結果に反映が期待できます。

NG

- ・脂質が多い ラーメンとんかつ唐揚げハンバーガー
- ・糖質が多い お菓子 間食 果物（特に夜は×）
- ・プロテイン ・清涼飲料水 ・酒 ・喫煙
- ・何も食べない

血圧・血液検査（血糖・中性脂肪）や肝機能検査の数値に影響が出ることがあります。

前日 運動

おすすめ

- ・普通に過ごす
- ・有酸素運動（数分から数十分程度）
ヨガ ラジオ体操 ウォーキング
ストレッチ（縮んだ身体を本来の身長に戻す）
正座をしたまま後ろに倒れる

NG

- ・激しい運動
普段、行っている方は、軽めに。

心肺機能に負担がかかる運動は、高血圧、肝機能数値や尿検査でタンパクが混ざるなど、影響が出ることがあります。

当日 測り方

血圧計

- ・たばこは1時間ほど前から吸わない
- ・両足を床につける（ちょっとでも足を組むと血圧上昇）
- ・1~2分 ゆっくり深呼吸をする
- ・肘は曲げない（曲げると血圧上昇）
- ・心臓と同じ高さで測る

腹囲

- ・両足の内関節内転筋群（内太もも）を内側に（イメージ）
→ 外腹斜筋が動く → ちょっとだけ腹囲が細くなる
- *この方法は、お腹に力を入れません。
- *普段から気にしていると下っ腹がちょっとすっきり。



身長計

- ・両かかとを密着
- ・足先は30~40度開く（両膝が真っ直ぐ伸びます）
- ・かかと でん部 背中 後頭部をきちんとつける

視力検査

- ・ぼやけても見えてればOK
- ・タブって見えても見えてるのでOK
- ・自信がなくても伝えてみる
- ・小さくなっていてもあきらめない心で見ようとする努力はいいですが、目を細める・頭を傾げる・片目をつぶるのはダメです。