

体の症状チェック

生活習慣病を予防し健康を維持するためには、生活習慣の改善と検査による早期発見が大切です。日ごろから体の状態をセルフチェックすることで、病気の早期サインを見逃さないようにしてください。そして、自分の健康は自分で守っていきましょう！

1	顔がむくんでいたり、顔色がいつもと違う。	YES	顔がむくんでいる場合は腎臓病や心臓病などが疑われ、顔色が青いときは貧血の可能性がある。
		NO	
2	目の様子が普段と違う。	YES	目がかすんでいる場合は糖尿病性網膜症、白目が黄色くなっていたら肝臓病からくる黄疸の症状である疑いが強い。
		NO	
3	喉がむやみに渴いたり、異物感がある。	YES	塩辛いものを食べたなどの心当たりがないのに、ひどく喉が渴く場合は糖尿病や肝硬変が考えられる。
		NO	
4	舌が荒れていたり、痛みがある。	YES	原因がないのに舌が荒れている場合は、胃腸の病気が考えられる。また、義歯が絶えず接しているところが痛んだり、潰瘍ができている場合は舌がんの可能性もある。
		NO	
5	つめの色が悪かったり、つめの形が変わった。	YES	つめ全体が白く濁ったようになる場合は、肝臓がかなり悪くなっていると考えられる。
		NO	
6	わきの下や腿の付け根、首などのリンパ節が腫れている。	YES	腫れて痛む場合は、そのリンパ節が属する器官、臓器に炎症が起こっている可能性がある。ただし、がんの場合には腫れるだけで痛みや熱が伴わないので注意が必要。
		NO	
7	ときどき腹痛がある。	YES	さまざまな種類があるので、まず食後に限ってか、慢性的か、突然激しい痛みなのか、みぞおち周辺の痛みかを確認する。
		NO	
8	長時間、微熱が続いている。	YES	微熱が続く場合には、結核やパセドウ病が疑われる。蓄膿症・扁桃腺・歯槽膿漏・貧血・リウマチなどでも微熱が持続することがある。
		NO	
9	安静にしているても動悸がする。	YES	循環器系疾患の可能性が強い。
		NO	
10	ときどきめまいがする。	YES	まだ未解明の部分もあるが、今のところ内耳・脳・精神的な原因によるものの3つが考えられる。
		NO	
YESの数			

判定表

YESの数で判定します。

10～9	最悪の状態。一度医師に相談を。
8～5	問題あり。定期的に症状チェックを。
4～3	やや問題あり。注意深くチェックを。
2～1	改善の余地あり。症状チェックの習慣化を。
0	いまのところ問題ないが、チェックを怠りなく。