

経営リスクを防ぐ社長の未病対策

「未病」段階で病気の芽を摘む

病気はある日突然なるわけではなく、発病前には未病という段階があります。未病とは、「病気ではないが健康でもない状態」を指します。約 2 千年前の中国最古の医学書『黄帝内経』で「聖人不治己病治未病(病気になってから治すのではなく未病の時期をとらえて治すのが名医)」と記されたのがこの言葉の最初。健康診断などで自分の体の数値を定期的にチェックし、未病の段階で生活習慣を見直すなど、病気の芽を早めに摘むことが重要です。

未病を見つける検査を知っておこう！

自立神経検査、遺伝子検査

近年、医学の進歩で、検査によって未病が見える化できるようになり、疾患として表れていない自分の体の不調の原因等を知ることができます。また、遺伝子検査等では将来自分がかかるリスクの高い疾患などを調べることができ、注目を集めています。

自律神経による不調も見える化

疲労を感じやすくなった、よく風邪をひくなどの体調不良やイライラ、集中力低下などのメンタルの不調は、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、全身に症状が表れたためかもしれません。自律神経検査は3分間クリップを指に挟むだけで簡単に検査できます。

自分がかかりやすい病気が分かる！

最新の遺伝子検査では、がんや生活習慣病などの疾患の発症リスクや自分の体質にあった副作用が小さい薬などが明らかになります。血液または唾液を採取して解析することで、約 3~4 か月後に結果が出るものが多いようです。

自分に合ったオプションを人間ドックに+α！

人間ドックのオプション検査は全員に必要ではありませんが、特定の性別や年代によっては行うべきものがあり、賢く選べば、未病を調べるのに役立ちます。

●脳ドック、肺ドック など

家族にそれらの病気になった人がいる場合や、めまいや息苦しさ等の症状に疑いを感じた人は受けると良い。

●がんリスクスクリーニング検査

まだ症状が出ていない人に対して、部位別にがんリスクの可能性を調べる。

健康長寿の10カ条

1	禁煙、アルコールはほどほどに(1日1合以内)
2	バランスよく栄養摂取(減塩、食物繊維や乳製品などを毎日)
3	夕食腹八分目(肥満の是正)
4	快眠(疲労を残さない休養や入浴)
5	快食・快便(食事は楽しく、一口30かみ)
6	正しい姿勢、1日8000歩相当の運動
7	安静時心拍数を低く(1分に70拍未満)
8	血圧自己測定(130mmHg未満)
9	規則正しい心身活動リズムを保つ
10	前向きに楽しく生活(脳の健康、会話のある生活)

健康

未病

病気

出典：TKC 事務所通信

中期経営計画教室のご案内

- 今月の開催日時：令和元年 12 月 19 日(木) 10:00~17:00 ※毎月第三木曜日開催
- 会場：ベイヒルズ税理士法人 セミナー室 (横浜市神奈川区栄町 1-1 KDX横浜ビル 6 階)
- 参加費：弊社顧問先様 1日 30,000 円、一般の方 1日 50,000 円
- ※ 詳細のお問い合わせ、お申し込みは 045-450-6701 (担当MAS課) までご連絡ください。