

個人健康診察事典

個人健康診察事典可以記錄您的身體狀況，以及健康檢查後的各項數據，在接受醫師診察時，能讓醫師更了解身體出現的各種症狀，做出更精確的病情診斷。

請攜帶此本個人健康診察事典，接受醫師診察後，將診察結果填寫於個人健康診察事典裡，有助於隨時掌握個人健康狀況。

松久幸太郎◆著

特價

99元

7折

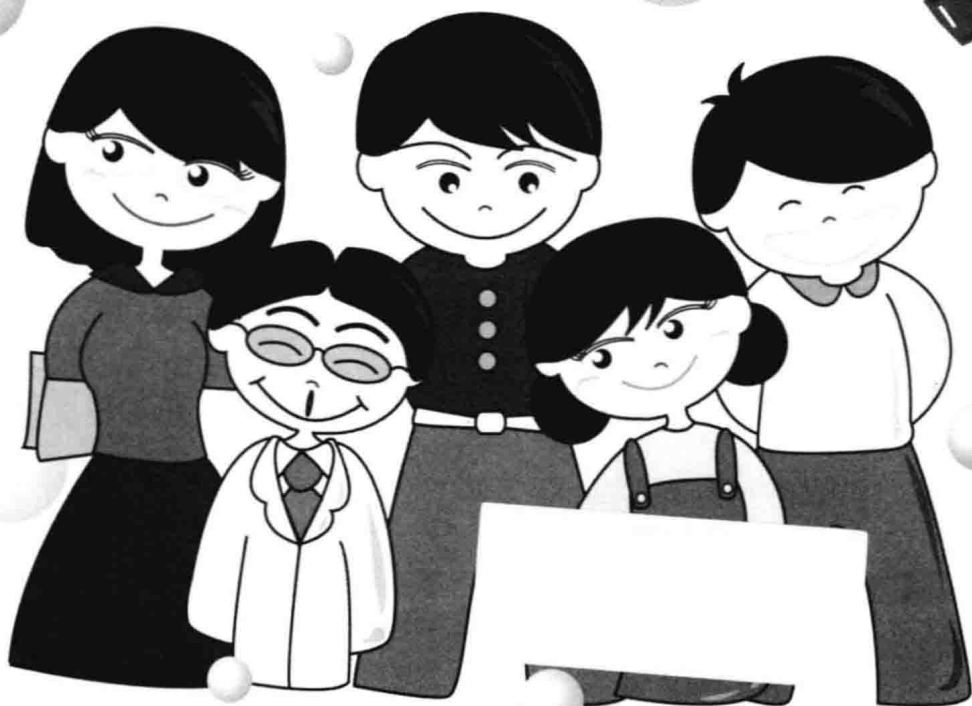
創智行銷
精選好書



家庭



健康事典





華文網股份有限公司 舒活館

www.book4u.com.tw

個人健康診察事典

出版者■華文網股份有限公司 台北出版事業部

作者■松久幸太郎

出版總監■王寶玲

總編輯■梁陵姝

C.E.O■胡明威

叢書主編■陳香芸

執行副總■江媛珍

文字編輯■李允文

行銷副總■陳金龍

美術設計■周文雪

郵撥帳號■19459863華文網股份有限公司

(郵購購買，請另付一成郵資)

物流中心■台北縣深坑鄉北深路三段270巷18號4F

(02)2662-0866

出版中心■台北縣中和市中正路738號10F

(02)8226-9888

編輯中心■台北市中正區博愛路36號3F

(02)2331-5200

實體總代理■創智文化有限公司

電話■(02)2242-1566 傳真■(02)2242-2922

ISBN■957-459-707-5

國家圖書館出版品預行編目資料

個人健康診察事典／松久幸太郎著．-- 初版

-- 臺北市：華文網，2002〔民91〕

面：公分

ISBN 957-459-707-5

1. 健康檢查 2. 診斷學

415.21

91014157



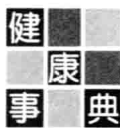
名言

【威廉奧斯拉的名言】

養成身體健康的好習慣
才可維護身心健康
唯有保持這樣的習慣
才能讓活力與動力的喜悅
相互融合為一

威廉奧斯拉

加拿大・1905年



【前言—松久幸太郎】

自己的身體要靠自己來保護

——請將家庭健康事典視為人生伴侶——



人類最需要的東西是

人的一生中，最不可欠缺的要素並不是財產，也不是地位，而是健康的身體，而且必須是身心上的健康。

當人類的身心健康處於最佳狀態時，不會去感受到健康的重要性。然而當自己失去健康了，或者家人罹患疾病後，才會開始覺悟到健康的價值。



健康大作戰

首要的作戰守則就是，讓自己擁有「健康」的身體。有些人天生就能擁有健康的身體，然而卻因此就認為往後也一定能繼續擁有健康的身體，那麼就大錯特錯了。因為這樣的夢想，絕不會永續的持續下去。一般人的身體都會隨著年齡的增長，而出現某些部位的退化，或者內臟功能開始進入萎縮階段。

但是，只要即早發現問題，即使身體已出現某些症狀，器官功能已開始衰退，或者罹患了癌症，都可透過近



代的醫學科技及早獲得治療。

此外，人類的身體雖然會因年齡逐漸增長，而帶來了肉體上的衰退，然而只要適度的運動，攝取均衡的營養，渡過沒有壓力的生活，就能適度防止因老化所伴隨而來的成人病。



保持健康的原則

請勿一昧的將自己的健康問題交給醫師來處理，平常也要懂得自我管理。

例如：即使身體沒有出現任何症狀，仍有旺盛的食慾，體重沒有突然驟減，身體也沒有特別的疲勞....，可是您的體內也許已經暗藏了某些進行中的疾病，因而正在逐漸侵蝕您的健康。就如同糖尿病、動脈硬化、高血壓、心臟病、癌症等疾病的特色一樣，這些疾病剛開始並沒有出現初期的症狀，而是以逐漸侵害身體的方式來進行中。

倘若，您發現到自己的身體出現異樣（容易疲勞、食慾驟減、出現便秘、心悸....）時，除了要將何時開始出現這些現象？出現在哪個時間？出現哪些不舒服的症狀？記錄下來之外，還要自行測量血壓、體重、脈搏、實施簡單的尿液檢查。倘若出現了以往所沒有的明顯變化時，就請攜帶本健康手冊，儘早接受醫師診察。切記！請勿將身



體所出現的問題，留在下一次健康檢查時才向醫師提出。



將上述內容所彙總出來的結果如下所示

- 請勿自行決定自己擁有健康的身體。
- 即使身體沒有出現任何不舒服的症狀，也請定期接受健康檢查。
- 請務必將檢查結果填寫在健康手冊上。
- 到接受下一次健康檢查之前，請細心觀察自己的健康狀態（自我確認），並將發現到的症狀填寫在健康手上。
- 接受醫師診察時，除了攜帶健保卡之外，也請一併攜帶本家庭健康事典。

松久幸太郎



RECORDS

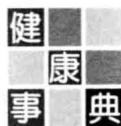


【目錄】

威廉奧斯拉的名言

前言——松久幸太郎

如何巧妙的接受診察	001
基本資料	002
個人健康履歷	007
家屬健康履歷	013
健康備忘錄	014
填寫健康記事錄	029
健康記事錄	031



所需的健康檢查項目	039
自我確認	053
健康護照	059
飲食療法備忘錄	062
增強腳力與腰力的體操	
——石田肇指導	066
瞬間病痛處置法	074
體重表	080
血壓表	091



【如何巧妙的接受診察】

1. 遵守預約看診時間。當必須晚到或變更看診時間時，請事先聯絡。
2. 穿著容易穿脫的服裝。
3. 爲了可向醫師正確說明平時的健康狀態（身高、體重、血壓等），或目前的症狀，請事先掌握彙總要領，填寫備忘錄後再行之。
4. 接受診察之前，請勿上洗手間（以便於爲驗尿做好準備）。
5. 請勿在候診室裡大聲喧嘩、聊天。
6. 遵守身體檢查所需的約定內容。
7. 努力遵守日常生活的注意事項。
8. 如有無遵守的事項，或忘記服藥時，要確實告知醫師。
9. 爲了與醫師保持良好的信賴關係，就必須誠實的對醫師進行相關報告。
10. 疾病痊癒後，請務必告知醫師。（最重要的是保有一顆感謝醫師的心）。



基本資料

【基本資料】

姓 名				☐ 男 ☐ 未婚 ☐ 女 ☐ 已婚
出生年月日	年		月	日
住 址			電話	
籍 貫				
職 業				
健 保 卡	(種類、記號、編號等)			備註
緊急聯絡者			電話	
主治 醫師	姓 名			
	住			電
	址			話
血 型	型	Rh()	有無輸血經驗 ☐ 有 ☐ 無	
備 忘 錄				



健康
事典

RECORDS

【基本資料】

姓 名				☐ 男 ☐ 未婚 ☐ 女 ☐ 已婚
出生年月日	年		月 日	
住 址			電話	
籍 貫				
職 業				
健 保 卡	(種類、記號、編號等)			備註
緊急聯絡者			電話	
主治 醫師	姓 名			
	住 址			電 話
血 型	型	Rh()	有無輸血經驗	☐ 有 ☐ 無
備 忘 錄				



基本資料

【基本資料】

姓 名				☐ 男 ☐ 未婚 ☐ 女 ☐ 已婚	
出生年月日	年		月		日
住 址			電話		
籍 貫					
職 業					
健 保 卡	(種類、記號、編號等)			備註	
緊急聯絡者			電話		
主治醫師	姓 名				
	住 址			電 話	
				話	
血 型	型	Rh()	有無輸血經驗	☐ 有 ☐ 無	
備 忘 錄					



健康
事典

RECORDS

【基本資料】

姓 名				☐ 男 ☐ 未婚 ☐ 女 ☐ 已婚
出生年月日	年 月 日			
住 址			電話	
籍 貫				
職 業				
健 保 卡	(種類、記號、編號等)		備註	
緊急聯絡者			電話	
主治 醫師	姓 名			
	住 址			電 話
血 型	型	Rh()	有無輸血經驗	☐ 有 ☐ 無
備 忘 錄				



【基本資料】

姓 名				☐ 男 ☐ 未婚 ☐ 女 ☐ 已婚	
出生年月日	年		月		日
住 址			電話		
籍 貫					
職 業					
健 保 卡	(種類、記號、編號等)			備註	
緊急聯絡者			電話		
主治醫師	姓 名				
	住 址			電 話	
血 型	型	Rh()	有無輸血經驗		☐ 有 ☐ 無
備 忘 錄					



【個人健康履歷】

最佳的填寫方法

- 主要疾病（結核疾病、麻疹、氣喘、心臟病、慢性關節風濕炎、貧血、腎臟病、膀胱炎、糖尿病、肝臟病、膽結石、膽囊炎、支氣管炎、胃潰瘍、癌症、甲狀腺疾病、婦產科疾病、其他重大疾病）
- 主要手術（胃潰瘍、膽結石、闌尾炎、腸套疊、腸阻塞、疝氣、痔瘡、子宮肌瘤、卵巢囊腫、結核性疾病、心臟病、突眼性甲狀腺腫、中耳炎、扁桃腺炎、癌症、骨折、其他大型手術）
- 主要傳染病（猩紅熱、白喉、痢疾、傷寒等）
- 生活（結婚、生產、流產、人工流產、初潮、停經、失眠、持續加班、子女考試等）

【姓名： 】

範	年	代	西	元	年	齡	疾	病	生	活
	昭和36年		1961年		5歲		麻疹			
例	平成12年		2000年		44歲		從健診中測得高血壓 168/92		工作忙碌	



個人健康履歷

【姓名： 】

[illegible]