

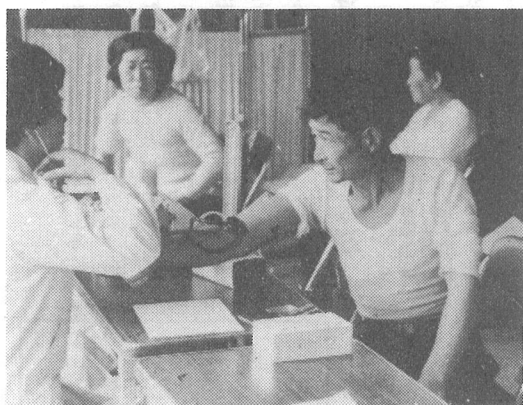
しのびよる成人病

早期発見と正しい治療が決めて

成人病とは、老化にともなって起る病気で、その中には脳卒中、がん、心臓病、肝臓病などさまざまなものがあります。

脳卒中、がん、心筋硬塞は怖い病気だと知っている人でも、それらの総称である成人病という言葉からは、あまいまいイメージしかつかめないようです。

しかし実際には、成人病は会社での中堅・幹部社員、一家の支柱を襲うので、その打撃は深刻です。



▲気になる血圧測定（循環器検診で）

血液は、心臓の収縮（のびちみ）運動によっておくりだされるので、血圧はその運動を利用して、ふつう

高血圧とは

この老化をもっとも強く現わすのが高血圧と動脈硬化です。

高血圧・動脈硬化が基礎づくり

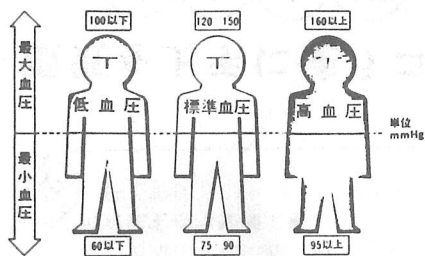
成人病は原因の明確でないものが多く、予防に心がけなければ決してかからないともいきれませんが、かかる時期を五年なり一〇年なり遅らせること、かかって

成人病全体の共通の基盤とは、肉体の年齢です。いわば老化がひき起こす障害なのですから、高齢になるほど患者も多くなるわけです。

腕ではかります。

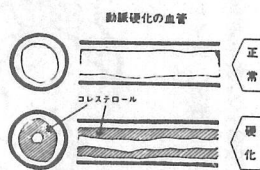
どこからが高血圧かはなかなか決めにくいのですが、WHO（世界保健機関）では最大血圧（心臓が縮少した時の水銀柱の目盛）一六〇ミリ以上、最小血圧（心臓が拡張した時）九五ミリ以上としています。ただし、二〇歳代、三〇歳代の人は最大血圧一四〇、最小血圧九〇以上を高血圧と考えた方がよいでしょう。

血圧はからだの調子や天候などで変わります。一回だけで自分の血圧を判断しないで、日を改めて何回かはかってもらいましょう。



動脈硬化とは

私たちのからだを養う栄養は、血液に溶けて動脈によって運ばれますが、この時コレステロールとか中性脂肪とかいうものが動脈の壁に附着していきます。



コレステロールなどの附着がひどくなると、動脈の壁は厚く硬くなって弾力をなくします。血液の通るみちも狭くなるので、血液が流れにくくなります。

これが動脈硬化です。

高血圧と動脈硬化は深い関係にあり、この二つの症状を合わせ持っている人が多いようです。

日常生活は

① いらいらしない

血圧は緊張によって上がります。

② 十分な睡眠と休養

夜ふかしや勝負事はよくありません。

③ 寒さに備える

部屋を暖かくし、夜の用便は室内で用を足しましょう。

④ 熱い風呂、長風呂は禁物

洗い場をゆげで暖かくしましょう。

⑤ 便秘しないように

一日一回通じをつけるように心掛けましょう。

⑥ 坂道や階段はゆっくり

急に走ったり、重い荷物を持ちあげることさげましょう。

食生活は

① 米を太食しないように

主食にたよらずおかずをたっぷり食べましょう。

② 塩分は少なく（一日15g以下に）

つけもの、みそ汁は減らしましょう。

③ 香辛料はひかえる

からし、こしょうなどは刺激になります。

④ 魚は自由に、肉はほどほどに

ただし脂肪分の多いものはさげます。

⑤ 植物油は豊富に

なたね油、大豆、ごま油などは動脈硬化を防ぎます。

⑥ 野菜や果物は十分に

カリウム、ビタミン類をたくさん含んでいます。

なお役場では、定期的に循環器検診やガン検診を行っています。

「自分の健康は自から管理する」という心構えを持って、回覧等で指定された検診日には、一人でも

多くの方がたが進んで受診下さるようお願いいたします。