

▶一般健康診査で見られた自覚症状の種類◀
(40歳以上 2,643人)

肩こり	861人(32.6)
手足のしびれ	415人(15.7)
めまい・立ちくらみ	318人(12.0)
頭痛	317人(12.0)
夜、よく眠れない	287人(10.5)
耳なり	258人(9.8)
よくのどが渴く	217人(8.2)
動悸・息切れ	198人(7.5)
のぼせ	144人(5.4)
むくみ	131人(5.0)
胸がしめつけられる	95人(3.6)
その他	243人(9.2)
自覚症状なし	1,145人(43.3)

()はパーセント

※複数回答のため、合計は100%にはなりません。

半数以上が
自覚症状を持つ

次に、自覚症状について見てみましょう。自覚症状の全くない人は43・3パーセントで、半数以上の人が何らかの症状を訴えています。しかし、これらの人でも、自分は具合が悪いから、きちんと治療しようと考えている人は少ないようです。

これは、肩こりなど、直接病気がつながらない自覚症状を持つ人が多いためでしょう。同時にこのことは、自覚症状がその

まま予防行動(減塩や健診など)にはつながらないことを示しているように思われます。



自覚症状があつたらすぐに受診を

がん検診の結果

多くの成果ーがん検診

がん検診の結果を見てください。町で実施するがん検診は、胃がん・子宮がん・肺がん・乳がんの4つです。このうち、乳がん検診は数年ぶりに実施したこともあって、乳がんの疑いのある人が4人、甲状腺などの疾患が発見され

がん検診の結果を見てください。効果がみられました。これ以外のがん検診では、早期がん3人のほか、精密検査の必要な人や他の疾患が発見された人などについて、検診は多くの成果をあげています。

がんは自覚症状が全くあてになりません。したがって、自覚症状のない時から、毎年検診を受けることが大切です。

保健婦の健康アドバイス

私たち保健婦が、一般健康診査やがん検診などの健康診査(健診)に携わってよく聞くことばに、「健診で異常があるとと言われると、本当に具合が悪くなってしまふ」「健診の結果がわかるまで、3日も眠れない」などがあります。中には、「こんなのをやるから病人が増える」という人さえいます。

これでは、まるで健診で病人を作っているようですが、それはとんでもない誤解です。健診は、異常のある人を発見し、正常に戻すことがその役目なのです。また、健診で発見される異常は、ほとんどの場合非常に軽

大切なのは、健康の把握と病気の予防です

く、治療も比較的簡単に済みます。食生活の改善など、日常生活に注意するだけで、治療の必要のないものも多いのです。

具合が悪くなつてしまふ人は、必要以上に深刻になつてしまふ、本心に病気になる以上、悩んでしまふ場合が多いのだと思ひます。

自分の健康状態は今どうなつてゐるのか、健康になるためには、どうい

◆4つのがん検診の受診者数

区分 年度	()は、精密検査の必要な人			
	子宮がん	肺がん	肺がん	乳がん
58	394 (3)	514 (68)	174 (4)	未実施
59	428 (3)	664 (94)	158 (1)	132 (8)

(単位：人)

◎成人病を予防する10のポイント

- ①規則正しい生活をしよう
- ②バランスのとれた食事をとろう
- ③太りすぎに注意しよう
- ④酒・タバコは控えめに
- ⑤塩分は一日10グラム以下に
- ⑥定期健診は必ず受けよう
- ⑦睡眠を十分にとろう
- ⑧適度な運動をしよう
- ⑨趣味を持とう
- ⑩排便の習慣をきちんとつけよう

生活をしなければならぬことを知り、実行することこそ、最も大切なことだと思います。