

# 予防の すすんで



のあった人の中で、自覚症状を持っていない人はどのくらいいたかということ。ふだん健康だと思って生活していても、病気が気づかぬうちに発生しているかも知れません。検査結果を見て、「ふだん丈夫だから、このぐらいはなんともない」と自分で判断していませんか。検査結果は、その時の自分の健康状態を確認する一つの手段です。その結果をもとに、今までの生活を見直し、より健康に過ごすための工夫をしなければなりません。また、そのためには医療機関へ行き相談をする必要のある人もいます。しかし、これらのことをきちんと行動に移してこそ、「一般健康診査を受けた」と言えるのではないのでしょうか。

## 集団検診で

### まずチエック



各種がん検診の結果を見てみましょう。表1のように、受診者は昨年とほとんど変わりません。がん検診は、「自覚症状がないから受けない」という声を意外と多く聞きます。しかし、自覚症状があつてからでは手遅れということも皆さんご存知のとおりです。いまや、早期がんであれば90パーセント以上治るといわれています。「バリウムを飲むのが苦しいのではないか」とか、「婦人科はどうしてもはずかしい」など受けない理由もあるようですが、ほんの数分で終わるものです。町で実施する検診に限らず職場等で実施する検診も含め、毎年きちんと受診することが大切です。

〔表1〕 がん検診の受検者数

〔（ ）は、精密検査の必要な人〕

区分 年度	子宮がん	胃がん	肺がん	乳がん
59	428 (3)	664 (94)	158 (1)	132 (8)
60	468 (2)	660 (99)	70 (0)	203 (12)

## 成人病を 予防しましょう —1— 高血圧症

こんにちは！保健婦です

のような病気なのでしょいか。大きく分けると、①脳血管疾患②悪性新生物③心疾患の3つに分けられます。これは町住民の1位から3位までの死亡原因でもあります。

そこで、一般健康診査の結果を含め、「成人病予防」について見直してみよう。

40歳をすぎたら、だれもがまず気にかかる病気が高血圧ではないでしょうか。高血圧は、そのほとんどの人が無症状のため放置されがちですが、進行すると脳卒中などのこわい病気にもなりかねません。ですから、自分の血圧を知ることが大切です。2〜3回測った経過を見たいうえで受け止めてください。

### 高血圧を防ぐ日常生活のポイント

- ① 食塩の摂取を少なくしよう
- ② 適度な運動をしよう
- ③ 精神的ストレスをなくそう
- ④ 肥満をなくそう
- ⑤ 寒さに気をつけよう
- ⑥ 酒はホドホドに、タバコはひかえよう
- ⑦ 定期的な検診を受けよう