る『まち』を
診の結果

昭和63年度の一般健診の受診者は2597人で、そのうち、精密検査の必要な人は843人、受診者は585人（69・4％）でした。

あなたは一般健診を受けてどんな結果がでましたか。今年、特に目立った2つの〝成人病〟についてお話ししましょう。

動脈硬化につながる 高コレステロールに注意

今年度は、受診者のほぼ全員に血液検査を実施しました。総コレステロールの正常値は130mg／dℓ以上200mg／dℓ以下ですが、今回は200～230mg／dℓとやや高い値の人が目立ちました。この正常値は少々きびしいのですが、境界域のうちに注意しなければなりません。

脳卒中や 心筋梗塞の原因にも

動脈の内側に脂肪がたまり、血管がせばめられて血液が通りにくくなったり、血栓ができやすくなります。また、血管の壁が古タイヤのように弾力性のない破れやすい状態になります。これが動脈硬化なのです。そして、脳卒中や心筋梗塞、高血圧などの合併症がひきおこされます。

コレステロールは動脈硬化のもとになるからと言って、肉類・脂ものを一切食べないということでは逆効果です。細胞の膜やホルモンをつくるもとにもなるのですから、魚や肉などの良質のタンパク質を毎日とる必要があります。

大切なことは、脂身の少ない肉を選び、リノール酸が多いサラダ油を使って調理することをおすすめします。そして、野菜をたっぷりとることです。

食生活に工夫を

昭和63年度 一般健診 検査内容

一般健診：
- 問診
- 身体計測（肥満度）
- 血圧測定
- 尿検査（たん白・糖・潜血・ウロビリノーゲン）
- 診察
- 血液検査（肝機能：GOT・GPT・γ-GTP、総コレステロール）
- 必要な人→貧血検査

精密検査：
- 心電図
- 眼底検査
- 尿沈渣
- 血糖検査