

健康で心豊かなゆとりのあ

63年度

一般健

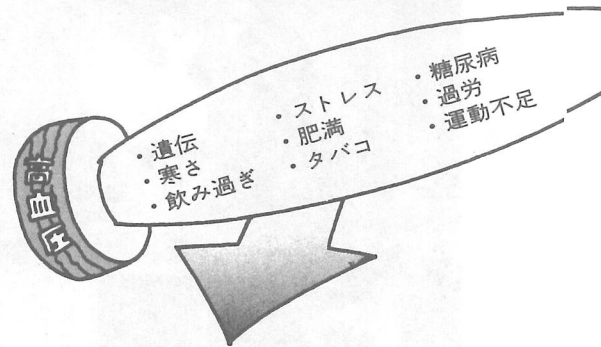
高血圧

予防は小さいころから

今年度の健診では、まだまだ血圧の高い人は多く、はじめて健診を受けた人の中にも目立ちました。

皆さんは自分の血圧がどのくらいか知っていますか。家族に高い人はいませんか。日本人の4人に1人は年をとると高血圧になるといわれ、健康な人でも20歳をすぎたころから徐々に上がりはじめます。

予防には、小さいころからの減塩やバランスのよい食習慣・生活習慣を身につけることが大切です。特に、塩分を控え目に行っているというものの、煮物の味つけ、刺身などに使う醤油、インスタント食品等に含まれている塩分にも気をつけたいものです。



成人病への道のり

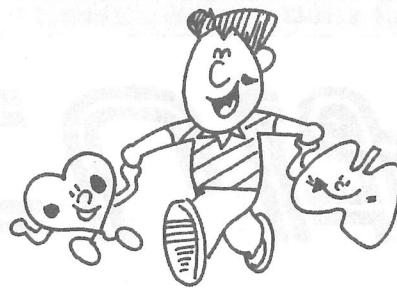
もつと血圧に関心を

高い血圧により血管に障害が起き、眼底出血・心肥大・狭心症・腎臓病・脳卒中と聞きたれた成人病の引き金になりやすいのです。

今回の血圧値がよかつたら次回もよい結果が出るよう、もし高めだったら、今日は特別と思わずに、自分の血圧に関心を持ちましょう。そのためには、かかりつけの医師や町の健康相談を利用し、3か月に1回ぐらい定期的な測定を行きましょう。

そして、血圧が高く治療を受けている人は、定期的に診

察を受け、忘れずに薬を飲むこと。わかっていても実行しなければ自分の血圧管理にはならないのです。



健康管理は定期健診から

高血圧と動脈硬化については、皆さんすでによくご存じのことだと思えます。

しかし、国民健康保険の医療費の状況をみますと、減少するどころか増加していますし、病気の内訳は、これらの成人病が大部分を占めているのです。

ですから、かかりつけの病院や人間ドック、町の健診など、年に一度は身体の健康チェックを受けましょう。そして、去年の結果と比べたり、家族の状況について話し合うチャンスにしたらいかがでしょうか。