

## 健康診査結果いかがでしたか？

# 要医療の人は必ず専

血の自覚症状は、よく知られていない目まい、立ちくらみが主です。しかし、自覚症状も



### 高血圧治療者は16%!

高血圧の治療のため薬をのんでいる方は16%でした。しかし、医師の指示とは変えて薬を飲んでいる方、診察を受けずに（血圧を測らずに）薬だけもらっている方も少なくありませんでした。しかし、たかが血圧と思っていなくてもそれはいけません。

たとえば、高血圧に肥満や高コレステロール血症などを合わせ持っている場合は、より血圧を高くしてしまう動脈硬化がおこりやすく、やがて心筋梗塞や脳卒中もおこしかねないのです。

なく、気がつかないうちに貧血になっていたりという方は、胃潰瘍・痔・子宮筋腫等の病気がかることもまれにあります。また、食生活にかたよりのある方は、タンパク質を十分にとり、バランスのとれた栄養をとることも大切です。やせるために朝食を食べないという方もいましたが、貧血への近道を歩いているようなものですので、3食はきちんと食べましょう。



ですから、薬を飲んでいる方は、必ず医師の指示を守りましょう。そして、たとえば、めまいがするとか、頭が重いなどの症状があれば医師に相談してください。薬は自分勝手にやめたり飲んだ

### 健診を終えて

りすると、急に血圧が上がり脳卒中の発作などを起こすこともありますのでとても危険です。また、薬にたよりすぎて、生活習慣がみだれていてよくありません。塩分は1

日7〜8gにし、食べすぎを避け肥満を防ぐこと、また、最近話題になっているストレスも血圧を上げるホルモンの分泌を促すので、ストレスを解消することも大切なことです。

自覚症状が現われてはじめて病気になるという、今までの健康のとらえ方は、中高年層にガンや心臓病・脳卒中などの成人病がふえている今日には、いささか通用しにくくなりました。というのも、今日の成人病は、健康と病気の間に一線を引くことができなからず、むしろ、同一線上に連続した点で結ばれているようなものです。ですから、健康な人がある日突然発病するというよりは、病気を

起こす原因が長い間に積み重なって症状となって出たのが病気ということになるのです。そこで、年に一度健（検）診を受け、自分の身体の状態を知ることがとても重要なこととすし、異常があったとしたらそれ一つにとらわれるのではなく、生活全体を見直し悪い習慣を改善するとともに治療を必要とすれば、早期に治療を受けることが意義あることではないでしょうか。

### 胃がん検診を受けたら…

胃がん検診を受診した方は694人いましたが、そのうち精密検査が必要な方が82人でした。がん検診を受け、精密検査となったからすぐに「がん」というわけではありま

せん。こわがっていて、早期がん（現在はほぼ100%治療）を手遅れにしてしまつては、検診を受けた意味がありません。まだ精密検査を受けていない方は、必ず受診して下さい。