

# 年一回は 体の点検を



みなさん、自分の体はいつ病気になるかわかりません。年一回定期検査を受けるようにしましょう。昨年一ヶ月にかかった病気件数と費用額は、別表のとおりです。表のように件数、費用額のトツブは循環器系の疾患（高血圧や動脈硬化など）です。件数は八六五件、約八〇〇万円です。循環器系や新生物（ガン）などは予防や早期発見が可能なものです。病気が進行してからは莫大な医療費や家族の負担が増すばかりです。一人一人が健康を自分で守る心がけで検診などを受け病気の予防をしましょう。

**問** 定期検診で、ちよつと血圧が高いですね、といわれたのですが、その後、測りましたら正常値でした。測るたびにちがうのですか。  
**答** 血圧は絶えず動いているものです。からだの条件がちがえば、血圧もちがってきます。一般に午前より午後のほうが高く一日の変動が二〇〜三〇ぐらゐは動きます。激しい運動や興奮したときなどは六〇も上昇します。暑いときと寒いときでも違いますし、高いからといって即心配には及びません。

**問** 高くても心配ないといいますが、高血圧とは………  
**答** それは、心もからだも平静で比較的状态のよいときに10回測つても、血圧の値が高く固定している場合、はじめてその人は高血圧症と診断されるわけです。

**問** 血圧検査での一般的な心得としては、どんなことがありますか  
**答** いまいったほかに、診察直前に食事をとったとか、膀胱に尿がたまっていたり、睡眠不足で疲れているときですと、正しい血圧は測れません。測るときは、つとめ

て生理的動揺をさげなければなりません。ただし、人間ひとりひとりちがうように、血圧値にも絶対の意味はないということです。血圧の高さも、その人の全体の健康状態という面から考えて判断すべきです。

## 血圧相談日

毎月第一月曜日 台青年館  
第二月曜日 光町公民館



1ヶ月にかかる病気の件数・費用額  
(52年 5月診療分)

順位	病気の種類	件数	費用額
1	循環器系の疾患	865	7,605,470
2	呼吸器系の疾患	504	2,466,540
3	神経系及び感覚器の疾患	350	1,968,710
4	消化器系の疾患	244	2,798,710
5	筋骨格系及び結合織の疾患	222	1,998,050
6	皮膚及び皮下組織の疾患	179	2,061,720
7	泌尿器系の疾患	100	2,386,610
8	伝染病及び寄生虫病	98	474,630
9	不慮の事故 中毒及び暴力	94	827,870
10	内分泌栄養及び代謝の疾患	40	924,540
	新生物(がん)	35	2,442,520
	その他 (歯科569件含む)	700	4,435,120
総計		3,466	29,389,990

## 耳の中の“落とし物”

耳の中に異物が入ってしまうということが、よくあります。特に幼児には注意してください。小さなガラス玉や植物の種、ボタンなどが多く、また、大人でもマッチ棒を使って耳掃除をするとき途中でマッチ棒が折れて耳の中に残ることがあります。

三月三日は「耳の日」でした。耳の中の「落とし物」を取り出す方法を紹介します。

▽虫が入ったとき  
耳に懐中電燈などの明かりを近づけるか、たばこの煙を耳の中へ吹きこむと、たいいていの虫は出てきます。

▽油類が入ったとき  
誤って豆類が耳に入ったときは消毒用アルコールを二〜三滴耳の中へたらすと、豆は小さくなって取りやすくなります。

▽水が入ったとき  
豆類は水を含むと膨張しますから、水は絶対に入れないようにしましょう。

自分でやってみて心配になるようでしたら医師の診断を受けましょう。

