

保健婦メモ

成人病を防ごう①

(高血圧・脳卒中)

二月は成人病予防週間です。今月から4回シリーズで、病気の知識と予防法をお送りします。

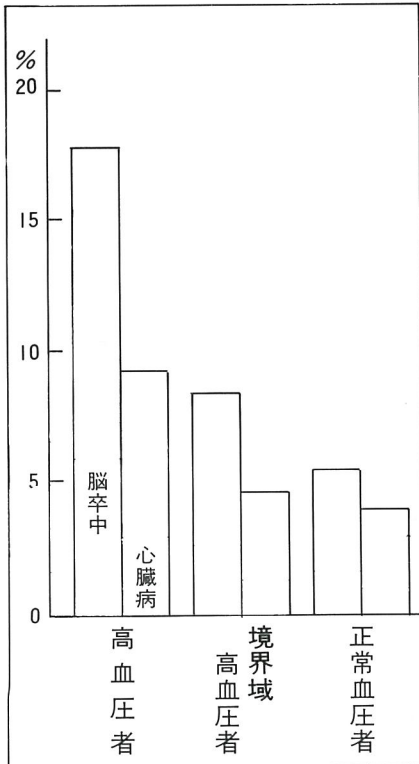
成人病の代表的なものは、脳卒中・がん・心臓病などです。

慢性病の一種で、中年を過ぎると急増し、職場では働きざかり、家では一家の柱ともいうべき人を襲うので、こわい病気です。

また、成人病は若い時からすでに始まり、中年過ぎから、表面化するわけで、若い時からの心がけと摂生が大切です。

今月は、血圧・脳卒中についてお話しします。

光町の死因でも、がんについて二位と多くなっています。



死因順位 (S57年)

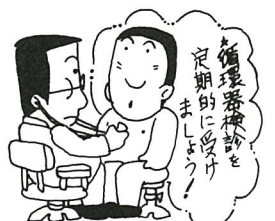
1 位	2 位	3 位
悪性新生物 (がん)	脳血管疾患 (脳卒中)	老衰
20 人	17 人	14 人

脳卒中とは、脳の動脈が破れたり、つまったりして起こる発作のことです。いわゆる「中風」という状態になり、手足のマヒや言葉がうまく話せなくなったります。

これらの病気をひきおこしやすい状態に、高血圧があります。(血圧の高い人ほど脳卒中や心臓病をおこす危険が高い)

高血圧を予防することは、成人病予防の第一歩です。日常生活や、食生活の注意を守り、成人病を防ぎましょう。

- ① 規則正しい生活をしよう
- ② のんびり暮らそう
- ③ バランスのとれた食事をしよう
- ④ 適度な運動をしよう
- ⑤ 肥満の防止
- ⑥ 塩分を減らそう
- ⑦ 便通を整える
- ⑧ 酒・タバコはひかえめに
- ⑨ 保温に気をつけよう
- ⑩ 検診を受けよう



大根の葉

まぜご飯や

即席漬けに

みずみずしい葉をつけた大根が出回っています。この葉を捨ててしまう人もいますが、味にくせがなく、カロチン、ビタミンCなどを豊富に含んでいますので、大いに利用したいものです。いくつか利用法を紹介しましょう。

▼青葉めし

やわらかい中心の部分だけをさつと熱湯に通し、細かくきざみます。これをふきんで絞って水気を取り、ほぐして味塩をまぶしたものを炊きあがったご飯にまぜます。美しい緑の色とほんのりとした塩味が食欲をそそぎます。葉の量は少なめに。

▼いり煮

さつとゆでた大根葉を細かくきざみ、少量の油でいため、カツオ節、しょうゆ、化学調味料で手早く味をからませます。しらすなどを一緒に入れてもいいし、油揚げと煮つけるのもいいでしょう。カロチンは油に溶けて吸収しやすいので油を使いたいため煮などの料理は効果的です。

見直そう 日本の米

— 米の消費拡大にご協力を —

県では、関係団体とともに、

米の消費拡大運動を実施しています。運動の内容は次のとおりです。

- 米についての正しい知識の普及
- 学校給食への米飯導入の推進
- 県産米の消費拡大を図るため、大消費地でのキャンペーン
- 米料理講習会等を通して日本型食生活の普及、消費者サービスの向上

○ 不正規米の流通防止

○ 良質米の生産を奨励するため、消費者と生産者との懇談会の開催

○ 米需給対策協議会の設立・指導や地域の生活改善グループ等の育成・助成

米は、日本人に最適の主食です。米が主体の日本型食生活は、栄養のバランスのとれた望ましい姿です。毎日お米を食べましょう。