

「過労」が多かった
発作のきっかけ*

一般に、年齢プラス九十が
正常の血圧だと思われている
ようですが、成人の場合、人
によって多少違います。最

働き盛りから

成人病を

血圧の値は、一般に心臓か
ら遠くへほど小さくなりま
すが、私たちはふつう腕で血
圧を測ります。そしてその数
をミリメートル（水銀柱）の
単位でよんでいます。

十歳以上の人は、最大
血圧六十以上、最少血圧九
十五以上を一応高血圧と考
えらうがよいといえます。

近
で
は
年
齢
に
か
か
わ
ら
ず
だ
い
た
い
左
上
の
グ
ラ
フ
の
よ
う
に
考
え
ら
れ
て
い
ま
す。

一回測って血圧が高
いといわれても、すぐ
に高血圧と決めないで
日を空けてからもう一
〜二回測ってみる必要
があります。

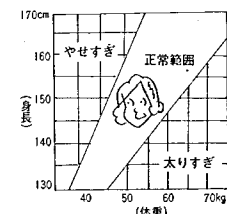
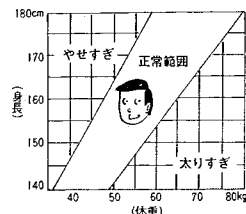
成人病は、動脈硬化とい
って、血管の壁が厚くなっ
て、弾力性が失われたり、年ととも
に血圧が高くなるなど、内臓
の「老化現象」を起こす障害
をつくり出します。

高血圧、動脈硬化を
よく知ってその対策
を考えよう*



高血圧は成人病の大敵です

標準体重グラフ



発作のきっかけをつくら
ないために、最後は「これだけ
はぜひ考えたい食生活」をあ
げました。

食生活、これだけは
ぜひ考えよう*

食生活、これだけは
ぜひ考えよう*

食生活、これだけは
ぜひ考えよう*

食生活、これだけは
ぜひ考えよう*

脳・心臓病

高血圧と動脈硬化は要注意です
よく知って、日常生活に十分注意を

脳卒中・心臓病の土台は 高血圧と動脈硬化

脳卒中は、脳の動脈が破
れて出血したり（脳出血）、
脳の血管が詰まった（脳
梗塞）

脳卒中は、脳の動脈が破
れて出血したり（脳出血）、
脳の血管が詰まった（脳
梗塞）

脳卒中は、脳の動脈が破
れて出血したり（脳出血）、
脳の血管が詰まった（脳
梗塞）

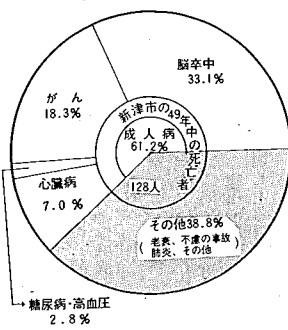
脳卒中は、脳の動脈が破
れて出血したり（脳出血）、
脳の血管が詰まった（脳
梗塞）



成人病の予防には早
期発見・早期治療を

「腹八分目」は健康の秘けつ
だ若いんだ」などといっている
成人病はその油断につけ込んでき
ます。今号は、脳卒中や心臓病はどんな
病気なのかをもう一度見直すために、
昨年一年間の新津市の実態をみなが
ら紹介いたします。

49年中の主な死因



硬塞・脳血栓、あるいは脳の
動脈のこぶが破れた（くも
膜下出血）して倒れた病気で
す。

新津市の昨年中（四十九年）
の脳卒中による死亡者は、百
二十八名で、ケガや交通事故
などを含めた市内の全死亡者
の三二・一％を占めました。

またがんによる死亡者は、一
八・三％、心臓病いゆる心
疾患によるものは七・〇％と
多く、これら成人病だけで六
一・二％という結果が出され
ました。

若い人に多い「無理
解者」*

脳卒中や狭心症、心筋梗塞
などの発作は、高血圧や動脈
硬化という土台があつて、そ
の上に向かひのきつかが加わ
った場合に起こります。その
きつかけとは、たとえば次の
ようなことが考えられます。

（二月一日号にも出ています）

○…心配や興奮などの精神的
緊張
○…寒さとか急激な温度の変
化の中にかただをさらすこと
○…睡眠不足や過労、急激な
運動
○…太り過ぎ
○…動物性脂肪のとり過ぎ
○…酒、たばこのみ過ぎ
ところで新津市では、昨年
一年間に、この「卒中発作」
を起こした人は七十六名あり
ました。また、これが原因で
死亡した人は、冬と春先に多
くあつて「寒冷」に関係があ
ることを示しました。

発作を起こす前に、お医者
さんにかかつて治療につづ
けていたかどうか―について
は「治療をしていた」人があ
らずか三五・五％にすぎませ
んでした。そのほかは、自覚症
状のないためか、比較的年齢
層の若い人たちに多くの「無
理解者」が目立ちました。

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

一サラリーローン一
外に大口も歓迎致します ただし1口50万円以上です
三恵商事新津出張所
大 橋
電話 3-0358番へ是非御相談下さい
新町1丁目◎自転車店の直ぐ後ろ

コート&スーツ
男 の 服 ファッション
つちだ Mimi
新津市本町2 4 0648 4 0658

表 具
鈴木一ひさ
一級技能士 法定防火塗装工事店
訓練指導員 建設業登録店 本町3 2-2035

彼女はフレッシュジュース
資生堂 春の口紅新色発売
マツヤ TEL (2) 0418
本町2丁目 第四銀行が向い。北越銀行がとなり