〝まだ若いから〟と油断は禁物

7日は成人病予防週間

二月一日から七日まで「成人病予防週間」です。

三十年ほど前までは、日本人の主な死亡原因は、結核や赤痢などの伝染病でした。しかし、新しい薬の発見や医療制度の発達で、伝染病は絶滅に近いところまで後退しました。そしてそれにかわって、現在、主な死亡原因となっている病気は、脳血管疾患（脳卒中）、悪性新生物（がん）、心疾患（心臓病）などの成人病です。

ふだん健康に自信をお持ちのあなたも、この機会に一度健康診断を受けましょう。自分の健康状態をいつもつかんでおく――これが成人病に限らず、病気予防の第一です。

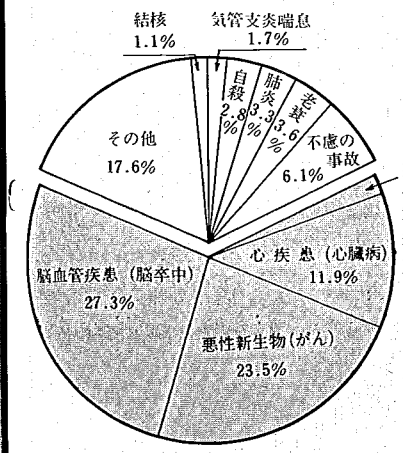
死亡原因の六割は成人病

四十一万九千三百六十五人――全国で一年間に（五十二年）、これだけ多くの方が成人病で亡くなっています。総死亡者六十九万七十四人のうち、なんと六〇・七％を占めています。その内訳を見ますと、

▽脳卒中……二四・六％
▽がん……二一・一％
▽心臓病……一五・〇％

となっており、亡くなった方のうち、四人に一人が脳卒中、五人に一人がが、六・五人に一人が心臓病ということになります。

日本人の寿命は、世界でも一、二位を争うまでに延びましたが、一方で、成人病がその〝魔の手〟を広げています。



また左上のグラフは、昭和五十二年における当市での主な死亡原因を見たものです。上位の一位、二位、三位が成人病であり、全体の約六四％を占めています。

高血圧は成人病の〝元凶〟

ところで、人間のからだは、年をとってくるとだれでも老化現象を起こします。たとえば皮膚のつやがなくなり、しわが増え、髪の毛がうすくなったりするのも老化現象です。

内臓にも同じような現象がみられます。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るのも老化現象であり、また年とともに血圧が高くなるのもその一つです。

成人病は、こういう老化現象にともなって、四十歳頃から多くなります。脳卒中とか、狭心症や心筋硬塞などの心臓病、あるいはがん、糖尿病などがそれです。

成人病のうちでも、がんについては、まだその原因がはっきり分かっていませんが、脳卒中、心臓病（狭心症、心筋硬塞、心不全）は、高血圧と動脈硬化という土台があって、その土台に何かのきっかけが加わった場合、発作が起こります。

なかでも高血圧は成人病の〝元凶〟といわれ、四十代で一六％、五十代では三〇％にものぼる人が高血圧といわれています。

右の表は、昨年の市民検診で高血圧と判定された人数です。職場で検診を受けている人と六十五歳以上は除いてあるので、実際の高血圧者はこの三倍はいると考えられます。

高血圧で医療または観察を要する人の状況

（昭.53.12.末）

区分 / 地区別	年令別 35～44歳	年令別 45～64歳	計
町　部	182人	1,292人	1,474人
阿賀　地区	16	50	66
満日　地区	16	105	121
結　地区	49	294	343
市之瀬地区	10	57	67
金津　地区	23	175	198
小合　地区	35	277	312
新関　地区	5	111	116
計	336	2,361	2,697

お買物、ご用命は市内で

新津市代表二大銘菓　松坂踊り・新津松坂　新津菓子協同組合
2月24・25日は天神様のお祭です。
天神様　和用菓子　大勉強！
天神様は、勉強の神様です。良く勉強して良い子になりましょう。
市民の皆様、御婚礼・御葬儀の際はお近づきの菓子店にお早目に御参来下さい。
如何様にも御相談・御説明申し上げます。

〝まだ若いから〟

2月1日～

血圧一六〇以上は要注意

これらの高血圧の人は、いわば〝成人病予備軍〟ともいえますが、高血圧には、もとの病気があって、その病気のために血圧が上がる場合（これを症候性高血圧といいます）と、原因が不明の場合（これを本態性高血圧といいます）があります。

もとになる病気としては腎臓病が多く、副腎の腫瘍や脳神経系の病気からも起こってきます。症候性高血圧はもとの病気を治せば治ります。外科的手術で根治する場合が少なくありません。しかし、高血圧のほとんどが原因の分からない本態性高血圧といわれます。

一般に、年齢プラス九〇が正常の血圧だと思われているようですが、成人の場合、人によって多少ちがいます。最近では年齢にかかわらず、だいたい左上の図のように考えられています。ただ、二十歳代、三十歳代の人では、最大血圧一四〇以上、最小血圧九〇以上を一応高血圧と考えたほうがいいでしょう。

○最大血圧、最小血圧

栄養や酸素は血液によってからだのすみずみまで運ばれます。この血液が運ばれるのは、心臓のポンプ作用によります。

心臓が萎縮すると、血液は押し出されて太い動脈から細い動脈へと流れていきます。この心臓が萎縮したときの血圧を最大血圧といい、逆に心臓が拡大したときの血圧を最小血圧といいます。

WHO（世界保健機構）血圧判定

区分		最大血圧 140未満	最大血圧 140以上160未満	最大血圧 160以上
最小血圧	90未満	正常血圧		
	90以上95未満	境界域高血圧		
	95以上	高血圧		

※境界域高血圧＝安心してもいけないが、心配するほどのこともないという正常血圧と高血圧の〝中間値〟

自分の血圧を知って健康管理のめやすに

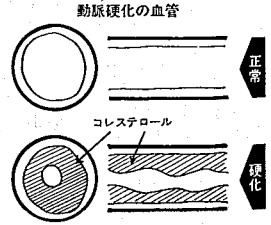
高血圧と関係の深い〝動脈硬化〟

動脈は、心臓から新しい血液をからだのすみずみまで送る血管です。動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなり、つまり内腔がせまくなり、硬くなって弾力性を失った状態をいいます。

動脈硬化の原因については、まだわかっていない点もありますが、血管の壁にコレステロールという脂肪分や石灰などが沈着しておこるのも一因とされています。

動脈の壁が厚くなり、弾力性がなくなると、普通、血圧は上がります。

血圧と動脈硬化とは深い関係にあり、血圧の高い人はたいていの場合動脈硬化があり、したがって動脈硬化のある人は、だいたい高血圧です。



大切な日常の血圧管理

だれでもできる、そして一番大切な成人病の予防は、血圧の管理です。

そのためには、まず自分の血圧を知らなくてはなりません。健康診断の時などに、血圧を測ってもらいましょう。血圧は、運動、緊張、体の具合、寒さ、そのほかいろいろな原因で変化します。何回か測ってみて、自分の本当の血圧を覚えておきましょう。

血圧が最高一六〇、最低九五以上の人は塩分のとりすぎに注意しましょう。日本人は、平均して一日十五グラムの塩を摂取しているといわれます。これは、塩中毒の一歩手前です。半分にする必要があります。

それぞれの家庭の味は、長い間の慣れで、簡単には変えられませんが、少しずつ薄味に変えていくようにしましょう。

お買物、ご用命は市内で

祝儀・仏事式菓子
ニイツ銘菓 雪かこい
駿河屋
ニイツ本町2　TEL (2)0543
銘菓 数寄屋・松坂羊かん
田家屋
ニイツ本町4　TEL (2)0430

健康のために ふわっと
ふとん乾燥機を
新町2丁目
田村電機商会
TEL 代2・0653