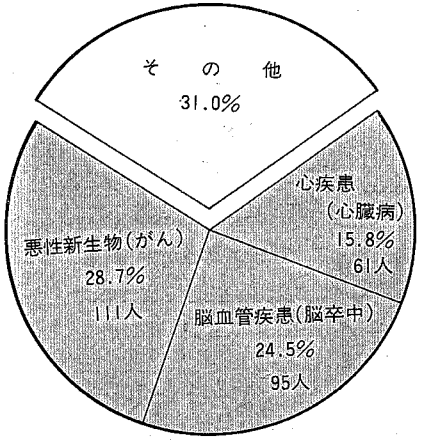
健康の"定年延長"を

二月一日～七日は「成人病予防週間」です

脳卒中、がん、心臓病、糖尿病などの「成人病」が、いま日本人の命をむしばんでいます。その死亡率は、わが国の死亡総数の六〇%以上を占めるありさま。しかも成人病は、一家の支柱である働き盛りをねらって襲うところにこわさがあるのです。

二月一日から七日までは「成人病予防週間」です。今号は、成人病の予防対策を考えてみましょう。

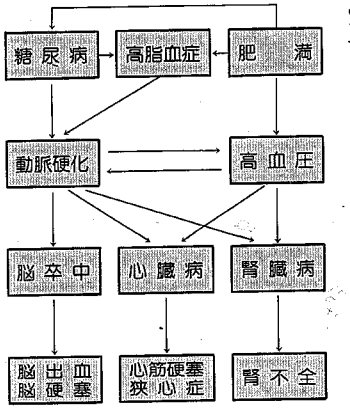
昭和55年の死亡順位



死亡原因の七割は成人病

左上のグラフは、昭和五十五年における当市での主な死亡原因を見たものです。一位…がん(二八・七%)、二位…脳卒中(二四・五%)、三位…心臓病(一五・八%)となっており、これら成人病で全体の六九%を占めています。しかもこの割合は、年々増えてきているのです。

■成人病の相互関係



ところで成人病のうちでも、がんについてはまだその原因がはっきり分かってはいませんが、脳卒中や心臓病などには、左のような相互関係があるといわれています。またある生命保険会社が、三十歳から四十九歳までの男子保険加入者二百万人を対象に、体格と死亡率の関係を調査したところ、「やせている人は太っている人よりも死亡率が低く、反対に肥満者は普通の体重の人より、三〇%も死亡率が高い」――という結果が出たそうです。

最近は運動不足やカロリーのとりすぎから、太りすぎの人が増えています。太りすぎの状態が長く続くと、高血圧をはじめ成人病といわれる脳卒中、心臓病や糖尿病にもなりやすいといわれています。成人病予防対策の第一歩として、「肥満」にスポットをあてみましょう。

お腹の脂肪の厚さは？

肥満とは、体の中の脂肪が必要以上に多くなっている状態をいいます。その判定法として「ブローカ指数」がよく用いられます。計算方法は次のページにあるように、身長から一〇〇を引いた数で体重を割り、その答を一〇〇倍した値で判定します。簡単に計算できてわかりやすい方法ですが、これで真の肥満度がわかるわけではありません。おおよその目安です。

また脂肪を測るには、お腹の皮をつまんでみるのもよい方法です。「お腹の皮をつまんでみて、週刊誌の厚さならよいが、総合雑誌の厚さにな

お買物、ご用命は市内で

最新鋭機パーマックドライ
朝9時30分までのお持込みは当日仕上がり！
各取つぎ店ご利用下さい。
持込　2～3割引
ショッパーズ山谷店内　駅　本店　至新潟　3丁目　本町店山田　新町店酒井
マルヤドライクリーニング
本町1　猫山医院前　TEL2-0739

かに鍋・ふぐ鍋が良く出ております
特製みそラーメンもどうぞ
食堂 まつさか　☎2-3981

新津市健康づくり推進協議会会長の森川勤氏に、日常生活における成人病予防対策を伺いました。

＊　＊　＊

成人病でも脳卒中や心臓病は、普段から気をつけることである程度は防げるものです。

第一に食事面の注意として、塩分をひかえ目に、ということですね。市内各地区を血圧測定で回ることがありますが、その時出される店屋物でその地区は血圧の高い人が多いか少ないかわかるんです。店屋物の味がしょっぱい所は、だいたい血圧の高い人が多いですね。一般的に農村部の方が塩分を取り過ぎているようです。

最近は小学生の中にも高血圧の人がみられますから、子どもの頃から薄味になれるよう、お母さんは食事に気を配ってほしいですね。厚生省では、一日の塩分摂取量を十㌘に抑えるよう、"減塩運動"を続けていますが、欧米では、一日の塩分摂取量は平均八㌘です。またエスキモー人は一日に三㌘しか塩分を取らないといわれており、そのせいでしょうか、高血圧の人はいないといわれています。

森川勤氏

成人病予防は減塩と体に合った運動で…

食事面でもう一つ注意していただきたいのは、動物性脂肪はひかえ目にして、植物性脂肪を取るように心がけることですね。戦後は欧米並みに肉を食べることが多くなり、それに伴って心臓病が増えてきています。栄養は、バランスよく取ってこそ体のためになるのです。かたよっていてはなんにもなりません。成人病とは関係ありませんが、最近の子どもはちょっとしたことですぐ骨折します。これなども栄養のかたよりが大きな原因ですね。食卓に野菜を欠かさないようにしてほしいものです。

第二には、自分の体にあった適度な運動をするということです。脂肪分が必要以上に体につくと、ふとりすぎということになります。ふとりすぎは心臓に負担をかけます。運動するということは、脂肪分を消化するということですから、つとめて体を動かしてほしいですね。単純化していえば、やせる→体が楽になる→運動しやすい→健康になる、ということでしょうか。ただし、本格的な運動をする場合は、医師に相談することです。トレーニングにもそれぞれ過程がありますからね。

成人病に限らず、なんの病気でもいえることですが、予防にまさる治療はありません。普段から気をつけて、健康な体で毎日を過ごしたいものです。

ったら要注意、百科辞典の厚さなら人間ドックへ駆けこめ」というお医者さんもいます。

体の機能を低下させる肥満

「ベルトの穴が一つ増すごとに寿命が一年縮む」といわれますが、では、太るとなぜいけないのでしょうか。その理由は、太ると体のいろいろな機能が低下し始めることにあります。そのもっとも代表的なものが心臓の機能です。

たとえば標準体重よりも十㌔太っている人は、いつも十㌔の重い荷物を背負って生活していることになります。そのために心臓に負担がかかります。負担がかかって大きくなった心臓は、一回の収縮で押し出す血液の量が少ないので、心臓を余計に働かせて全身に血液を送る努力を強いられることになります。だからすぐ疲れてしまうのです。つまりスタミナがないのです。

そればかりではありません。太ってくると、どうしても体を動かすことに消極的になってしまいます。動かさないから体力もどんどん衰えていくし、消費カロリーが少ないので結果的に太るという悪循環につながります。

ブローカ指数

$$= \frac{体重}{身長-100} \times 100$$

判定	ブローカ指数
やせ	90未満
正常	90～109
軽度肥満	110～119
肥満	120以上

散歩なら一日五十分程度を

成人病の"元凶"の一つである肥満を防ぐには、どうしたらいいのでしょうか。

それは、カロリーの"収支決算"のバランスを保つこと、つまり"貯金"をつくらないために、食生活では適正なカロリー摂取を心がけ、また余分なカロリーを運動によって使っていくことです。

では、中年太りを防ぐため　四ページへ

お買物、ご用命は市内で

あなたの安心を企画する
有限会社 樋口保険企画
新津市金沢町3丁目7番20号　電話 (2) 6774番
損害保険 安田火災海上
生命保険 アリコ ジャパン

肌着・化粧品
資生堂チェインストア
本町2丁目 マツヤ ☎(2)0418 (3)0630
第四銀行が向い。北越銀行がとなり。