病気の予防は食生活と運動から

市民健診で健康管理を

先号に続き、市民健診の結果をご紹介します。今号では、精密検査の結果をお知らせします。また、高血圧、貧血、糖尿病の予防やコレステロールと食生活についても考えたいと思います。

要観察と診断された人は病気の〝予備軍〟

昭和六十一年度の精密検査の結果は、左の表のとおりです。精密検査で要観察と診断された人は、循環器検査で七百二十四人、貧血検査で九十四人、肝機能検査で百五十七人（要医療を含む）、血糖検査で三十三人います。こうした要観察の人たちは、病気になる「予備軍」と言えます。精密検査で要観察、要医療と診断された人だけでなく、自分の健康を自分で守るため、日ごろから気をつけてください。

市民健診での精密検査の状況（昭和61年度）

検査の種類		循環器検査	貧血検査	肝機能検査	血糖検査
受診者数		1,692人	269人	8,277人	140人
結果	異常なし	72	122	8,120	41
	要観察	724	94	157	33
	要医療	896	53		66

※今年から肝機能検査は、市民健診受診者全員が対象となっています。

♡循環器検査
- 要観察…血圧測定を年２回受けるようにして、必要ならば精密検査を年１回受けてください。
- 要医療…治療が必要です。

♡貧血検査
- 要観察…食事に注意してください。
- 要医療…治療が必要です。

♡肝機能検査
- 要観察…定期検診を行い、飲酒や日常生活に注意してください。
- 要医療…治療が必要です。

♡血糖検査
- 要観察…定期検診を行うとともに、食事療法が必要です。
- 要医療…治療が必要です。

怖い合併症を引き起こす高血圧

高血圧が怖いのは、それが持続することによって、脳卒中や心臓病などの合併症を引き起こすことです。高血圧を予防するため、次のことに気をつけましょう。

①…減塩食生活を心がける

高血圧を予防するためには、食塩は一日十㌘以内に、血圧の高い人は、一日八㌘以内におさめてください。

②…バランスのとれた食生活が高血圧予防の基本

五㌻の上の表にある六つの基礎食品を、毎日まんべんなくとり、バランスのよい食生活を心がけましょう。

③…肥満は大敵。エネルギーのとり過ぎに注意

肥満は、心臓の負担を大きくし、血圧を上昇させます。菓子、ジュース類など余分のエネルギー源となるものは、できるだけ避けましょう。

④…ストレスは、早めに解消する

くよくよしないで、レクリエーション・スポーツなどで体を動かし、十分に睡眠をとるなどして、ストレスを解消しましょう。

⑤…適度な運動を毎日続ける

適度な運動は、精神の緊張をときほぐし、血圧を下げる効果があります。

⑥…日常生活は規則正しく

過労が続くと、血圧は確実に上昇します。徹夜マージャン、午前様の深酒などは、もってのほかです。

⑦…寒冷対策を心がける

急激な気温の低下によって、血圧は上昇します。暖かい場所から、薄着のまま、寒い場所に出ないようにしましょう。

⑧…定期的な血圧測定で合併症を予防する

正常な血圧の人でも年二回は血圧測定を受け、自分の血圧の動きを知っておきましょう。

⑨…酒は、ほどほどに

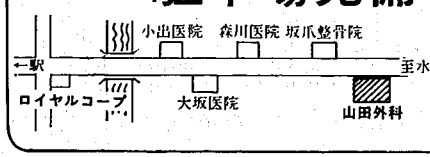
大酒を飲む人には高血圧者が多く、脳卒中の発生も高まると言われています。

⑩…たばこは、禁煙が理想

たばこを一日二十本以上吸うと、心臓病の発生は、二倍になります。

お買物、ご用命は市内で

駐車場完備



胃腸・皮膚・肛門（ぢ）・泌尿・×線

山田外科医院

正しい姿勢は健康の泉
居合道会員募集。女性歓迎

高血圧を予防するため減塩食生活を

減塩食生活を送るために、次のようなことに注意してください。

①…みそ汁は実を多く、量は人数に合わせてつくる。

②…しょうゆは、かけるよりつける習慣をつける。

③…つけものは、各自の皿にとって食べる習慣をつける。

④…一日一食は、みそ汁、つけものなしの食事をする。

⑤…かまぼこ、ちくわ、魚肉ソーセージなどのねり製品は少なめにする。

⑥…酢やわさび、しょうが、みょうがなどの香辛料を上手に使う。

⑦…てんやものやインスタント食品は、食塩が多いので控えめにする。

⑧…新鮮な生野菜は、たっぷりとる。

⑨…マヨネーズやケチャップなどを上手に使って、おいしく食べる工夫をする。

⑩…味はうす味、だしをきかせて手づくりの味にする。

六つの基礎食品

貧血予防のため鉄分をとりましょう

貧血は、血液中の赤血球の数や血色素の量が減少して、血液が薄くなった状態をいいます。この貧血の中で一番多いのが鉄欠乏性貧血で、体の中の鉄が不足することによって起こります。また、成人女性の二〇％強が貧血であると言われています。

貧血を予防するため、次のような食事に心がけてください。

①…毎日の食事には、鉄、動物性たん白質、ビタミンCなどを必ずとり入れる。

②…鉄分の多い食品（レバー、卵黄、あさり、しじみなど）を毎食欠かさずとる。

③…鉄と合わせて動物性たん白質（肉類、魚介類、牛乳など）をとる。

④…ビタミンC（イチゴ、みかん、ほうれん草など）をとる。

コレステロール対策は食生活と運動から

コレステロールは、私たちの生命維持に欠くことのできない脂質の一種で、血液や細胞の中では、脂肪、リン脂質、たん白質などと結びついて、リポたん白として存在しています。コレステロールを多く含むものとしては、超低比重リポたん白（VLDL）、低比重リポたん白（LDL）、高比重リポたん白（HDL）の三種類があります。この中のLDLは、血管壁にコレステロールを沈着させて、動脈硬化を促進させるという悪い働きをします。しかし、HDLは、血管壁についているコレステロールを取除くという良い働きをします。

このようなコレステロール対策の基本は、食事はバランスよく適量をとり、毎日運動をすることです。特に、血液中のコレステロール値が高い人は、次のことに注意してください。

①…動物性脂肪と植物性脂肪の摂取比は、一対一を超えないようにする。

②…砂糖の過剰摂取は、動脈硬化を促す中性脂肪を増やすので、とり過ぎないようにする。

③…米油、コーンオイル、サフラワー油などは、リノール酸を含んでいるので、適量を摂取する。

また、精神的ストレスや肥満は、コレステロールを高めると言われています。毎日の生活の中に、適度な運動を取り入れ、ストレスや肥満を解消してください。

糖尿病予防のため食事と運動に気配りを

糖尿病にかかると、のどがかわき多量の水がほしくなる、尿の量や回数が増す、疲れやすくなるなどの症状がでてきます。たとえ、自覚がなくても、高い血糖値を放置したままでいると、体の活動能力が鈍ったり、血管障害により、眼や肝臓や神経にさまざまな異常がみられるようになります。

この糖尿病を予防するためには、食事と運動に気を配り、アルコールの飲み過ぎをつつしみ、十分な休養をとって、ストレスの解消に努めることが基本になります。これらは同時に、糖尿病の治療につながります。

□正しい食生活をする

①…食事を規則正しくとる。

②…腹七～八分目にし、偏食は避ける。

③…塩分を控え、味はうす味にする。

④…主食は、穀類を中心に適量をとる。

⑤…主食に加え〝一汁三菜、果物、牛乳〟方式を守る。

□運動のある生活をする

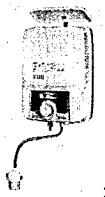
運動は、基礎体力づくりを目標として、歩くことを中心に、筋力アップできる運動、そして柔軟性や調整力をつける体操などを組み合わせて行いましょう。

＊　＊　＊

日ごろから、バランスのとれた食生活を心がけることが、高血圧、貧血、糖尿病だけでなく、成人病の予防にもつながります。

お買物、ご用命は市内で

ボンと押せばお湯が出る
すぐ点く
すぐ出る
すぐ消せる



指先タッチ（押す）のガス湯沸器

老人から子供まで安心して使えます

台所や洗面所に便利です

ガスショールーム ☎(22)9651