

死因別統計から

しのびよる成人病 毎年百人以上も増える

五月号から「健康・保健」のコーナーを設け、成人病についていろいろ掲載してきましたが、昭和五十二年の死因別統計でも、脳卒中、ガン、心臓といわれる三大成人病でなくなった人が百六十人で、全体の六五%も占めています。とくにこれから寒くなると、高血圧や動脈硬化が原因でなくなる人が多くなります。ウツカリ生活、病気でガツクリしないようくれぐれもご注意を。

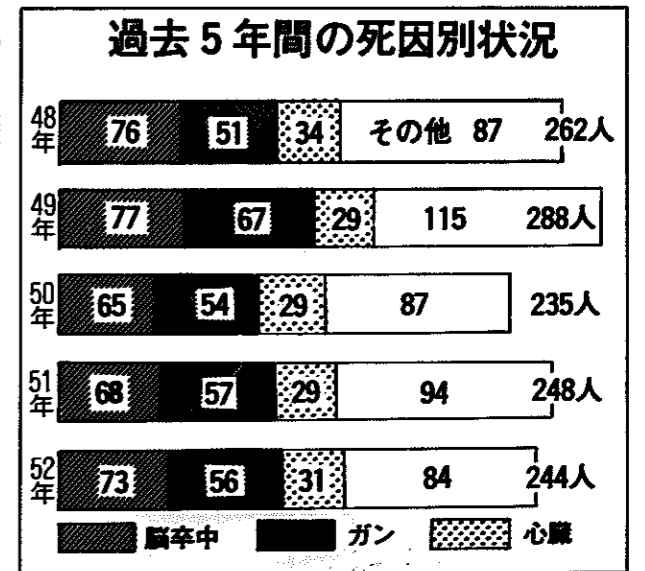
死亡原因

脳卒中がトップ

どんな病気でもなくなっているかのほど五十二年の死因別統計がまとまりました。ここ数年間の動きを、右下のグラフを参考にしてみましょう。死亡者数は四十九年の二百八十八人を最高に、ここ二、三年は減り、ほぼ横ばい状態です。しかし、その死因となると脳卒中、ガン、心臓病、糖尿病などいわゆる成人病といわれる病気が大きな割合を占めています。なんと成人病を減らそうと、市でもやっきになって取り組んで

平素の健康管理を

とくに成人病は、自覚症状がなく、やっかいな病気といわれます。かからないようにする予防の第一歩は、本人の平素の健康管理が一番大切なことです。睡眠不足や過労、興奮、心配、急激な運動、太りすぎ、アンバランスな食事—いずれも成人病にとっては大敵です。また、これからは寒くなる季節健康には十分注意して、このいまわしい病気にからないうよう、家族ぐるみで健康チェックに心がけてください。



「先生なじらろネ」「このくらいの血圧だったら心配ないヨ」

検診は必ず受けて



健康係長 星野ミエ

成人病のなかでも、脳卒中の予防と発症防止、ガンの早期発見と早期治療に力を入れて対策をたてています。

そのために、住民検診や家庭訪問による保健・生活指導、食生活の改善などの事業を推し進めています。

とくに皆さんからは、市で実施する検診は必ず受けるよう心がけてほしいものです。循環器検診の場合、昨年度から一次検診と二次検診を同時にする方法で実施しました。一次検診の結果、精密検査を必要とする人がその場ですぐ二次検診が受けられることで、指導がよりスムーズにやれるようになりました。

また、ガン検診については市が受診料の半額を補助し、希望をとって実施しています。このほか、糖尿病患者が増えている傾向にあることから、母子センターで、糖尿病教室を年五回ほど開催し、患者が普通人と変わりのない日常生活が送れるよう、食事や運動療法などの指導も行っています。

これからの問題としては、事業所などで働く人が、どれだけ職場で検診を受けているかを把握することが、住民の健康管理を推進するために大切になってくると思います。

要医療・要注意・要観察者……

195人のアンケート

この調査は、昨年度実施した循環器検診の結果に基づき、要医療、要注意、要観察者 195人を対象に行ったものです。

あなたの食習慣に比べ、参考にしてみてください。

1 あなたの食事量は人と比べてどうですか



2 間食夜食をしますか



▶約半数の人は自制心を持ってがんばっていますが、なかなかつまみ食いはやめられないものようです。

3 菓子や甘い食品が好きで多食しますか



▶半数以上の人が甘いものを好んでたくさん食べています。ここから中性脂肪の有無の推測ができます。

4 豆類、大豆製品をよく食べますか



▶大豆製品は特別意識しないで取っています。しかし甘味の強い煮豆類をさけている人が3割います

5 動物性脂肪を多食しますか



6 肉類を食べる時油身を多食する方ですか



▶動物性脂肪については、意識してさけている人が多いようですが、いざ実行の段階になると、つい肉の脂肪分を多く取っている傾向がみられます。

7 塩分を好みますか



▶塩分制限は徹底しているとみいて、うす味という人が約半数います。しかし、どうしてもという人が13%もいます。これからはうす味料理、に心がけてください。

8 アルコールは多飲しますか



9 刺激性的の食品を好みますか



▶アルコール、刺激物はあまり良くないと心得ているせい、ほとんど飲まない、食べない人が多いようです。

10 食事をする時健康の事を考えて注意していますか



▶受診中だったり、要医療である人が対象になっているにもかかわらず、半数の人がときどき注意する程度で、4割近くの人はおかしいなという結果。医療だけにたよるのではなく、もっと食事に関心を持ってほしいものです。

11 上記調査からの195人の食習慣判定

