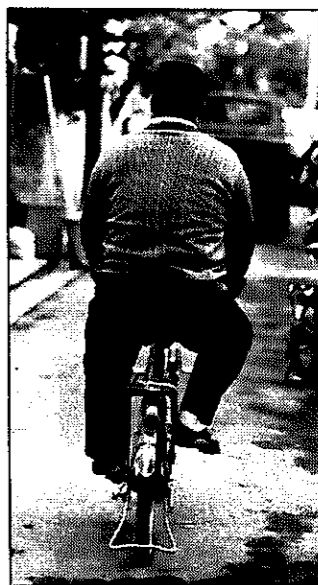


肥満大敵



あなたはふとりすぎていませんか？

体験談

ガンを克服できた私



関根ムツさん (上茨・61歳)

昭和三十八年の大雪のときでした。からだのたるいうえに、突然の不正出血。家庭医学の本を見ると、ガンの疑いもあると書いてあり、不安な気持ちで病院へ。

診察を終えたお医者さんの口からは、子宮ガンとの二期だとの宣告。大変なショックでした。即刻入院のうえ、手術を受けました。

ガンの克服は、こんなにも苦しいものとは思っていませんでした。が、子どものためにも、輸血してくださった人のためにも、がんばりました。しかし、その後は五年間に三回も手術を受けました。早く見つけさえすれば、こんなに苦勞せずにすんだのに、婦人会の協力を得て、婦人の集団検診を始めてもらいました。

いまは年一回、病院で必ず定期検診を受けています。早期発見、早期治療が何よりです。お医者さんや保健婦さんの指導を守って、健康に気をつけています。もうすっかり治って、みんなと同じように畑仕事に精を出す毎日です。

2月1日から成人病予防週間

で健康の“定年延長”

白根市の死亡順位のトップは成人病です。脳卒中、ガン、心臓病、糖尿病などの「成人病」が、いま尊い命をむしばんでいます。しかも成人病は、一家の大黒柱である働き盛りをねらって襲うところに怖さがあります。二月一日から始まった「成人病予防週間」にちなみ、成人病をとりあげてみました。

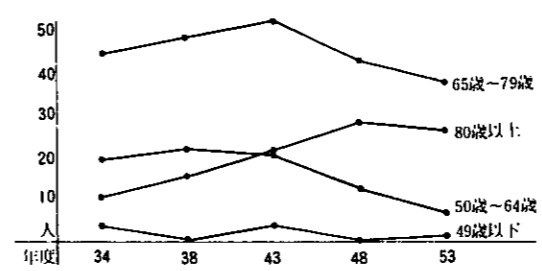
働き盛りの四十代、ちょうどこのころから見られるのが成人病。昭和五十三年度の白根市の死亡統計によると、総死者数二百五十一人のうち、六六%の百六十六人が、三大成人病といわれる脳卒中、ガン、心臓病が原因で亡くなっています。

あなたのまわりにも、成人病にかかったり、それが原因で亡くなった人はいませんか？ 都会よりも農村部に多いといわれる脳卒中。白根市の場合も、下の表のように死因のトップを占めています。徐々に減少の傾向を示していますが、八十歳以上の高齢者に上昇の傾向がみられます。ガンや心臓病では、働き盛りの

白根市の死因別死亡順位の推移

年度	脳卒中	ガン	心臓病
43	95人	58人	57人
48	80人	45人	48人
53	68人	58人	40人

白根市の脳卒中の死亡年齢の推移



ように予防すること、定期検診を受けて早期発見することが一番有効です。事実、市で行っている循環器や胃腸、子宮ガン検診などで、早期に発見して、全快した例も数多く見られます。食生活の改善と早期発見で、健康の定年延長に努めましょう。

あなたの健康カルテ

体力づくり

成人病時代の栄養のととり方 高血圧に塩分はひかえめに

健康な生活を営むには、どんな栄養のととり方をしたらよいのでしょうか。高血圧や脳卒中など成人病と関連の深い食塩の適正摂取量は、一人一日十グラム以下が望ましいといわれています。当市の結果では十グラム以下の人はわずか一%、ほかの人たちはその二倍、三倍もとっています。

健康で、社会生活のできる長生きをするには、成人病を予防することです。それには若いときから体を鍛えて、老化を防ぐことが大切です。毎日の食事はバランスのとれたものをとり、適度の運動（労働）と休養が必要です。市では成人病予防対策として、循環器検診、ガン（胃、肺、子宮）検診を実施し、異常のある人には医療の勧奨と、生活指導を行なっています。また、高血圧の人には食塩をとり過ぎないように注意してもらっています。

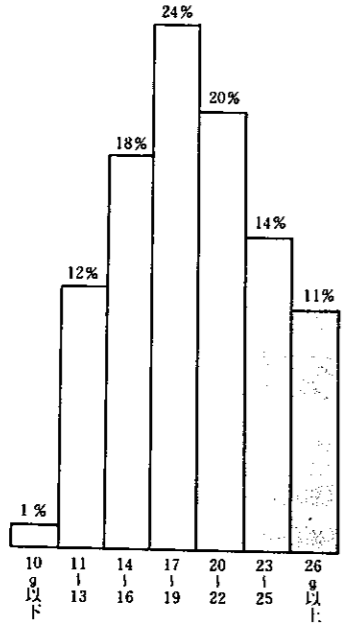
保健婦からのアドバイス

早期発見と治療で長生きしましょう

病気が早期発見、早期治療が必要です。年一回の健康診断は必ず受けて、健康を守りましょう。

成人病は、典型的な「現代病」の一つといわれます。職場と家庭の両面で機械文明の恩恵に浴し、便利な生活を送っている私たち現代人がかかる病気—それが成人病だといわれています。現代病の正体が、カロリーのとり過ぎと運動不足なのです。成人病が、一方で「運動不足病」などといわれるのもそのため、中高年者にとって運動は健康を保

食塩の摂取量（白根市）検査総数（304件）



つうえで大きなカギをにぎっているのです。成人病予防に肥満は大敵です。やせている人より、肥満の方が成人病にかかりやすいのです。ですから、成人病予防の第一歩は、ガンの早期発見は別にしても、ウエイト（体重）・コントロールからといわれるようです。

体重は、摂取と消費のカロリーの差で増減します。栄養はいつぱいとして、しかも運動不足。カロリーの消費が少ないため、バランスを崩して中年太りとなってしまうわけです。成人病予防はまず適度な運動から—さあ、あなたも今日から体力づくりを……。



成人病の不安は健康相談で

市では、毎月各地区で健康相談を行っています。成人病についての相談もお気軽にどうぞ。「成人病予防週間」内の健康相談日は次の通りです。三月以降は「広報しろねお知らせ版」をご覧ください。
□二月六日 白根（母子健康センター）新飯田・茨曾根・白井・鷲巻（各地域生活センター）
□二月八日 庄瀬・小林・大郷・根岸（各地域生活センター）
（午前九時三十分～午後三時まで）
健康相談日以外でも、市民生活課健康係（☎22-211-2109）へお気軽に。



▲何でも私たち保健婦にご相談ください