

健康はもう一つの人生設計図

運動不足、栄養の取り過ぎなど良くない生活習慣で、自分自身の健康を壊してはいませんか。がん、心臓病、脳卒中の三大成人病が死亡原因の約六割を占める現在、自分の健康は自分で守らなければなりません。健康づくりは、あなた自身の心掛けからスタートです。

健康の意味するもの

WHO（世界保健機関）では、健康を「ただ単に病気でないというだけでなく、身体的・精神的・社会的にも安心な状態であること」と定義しています。「人生八十年の時代」と言われ、高齢化社会を迎えた現代。がん、心臓病、脳卒中の三大成人病が、日本人の死亡原因の六割に達しています。また、世の中がめまぐるしく変化する中で、働き盛りのサラリーマンを襲う突然死や過度のストレスによる心身の病気などにも社会的な問題として関心が高まっています。

成人病は習慣病

人間の体は四十歳を過ぎると老化が目立ち始めるものと。三大成人病をはじめ、多くの成人病は、四十～六十歳代の働き盛りの人に発病することが多く、社会的にも大きな影響を与えます。

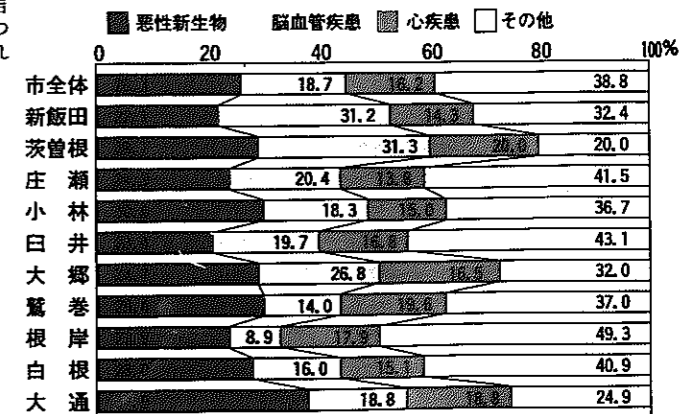
キーワードは 栄養・休養・運動

成人病を引き起こす要因を

生活習慣と密接に関連して起こる病気。不規則で、偏った食事や運動不足による肥満、タバコ、ストレスなどの積み重ねが発病の誘因だと言われています。成人病は、自覚症状が出ないことが多く、気付かないうちに病気が進行してしまふ場合が多いもの。気付いたときには手遅れになったり、ほかの病気を併発したりすることもあります。また老化が原因の慢性病なので、一度病気がかかると完治せず、一生付き合っていくかなければならないことが多いのです。

少なくするためには、食生活（栄養）、運動、休養の三つを柱とする正しい生活習慣を身に着けるようにすることが大切です。しかし、長い時間をかけて出来上がった生活習慣は、そう簡単には直らないもの。毎日の生活の中で、少しずつできることから健康づくりを始めてみてはどうでしょう。例えば食生活では、外食のときは、一品ものではなく定食を食べるようにする、塩分を控えるなど。運動は、いきなりスポーツクラブに通うのではなく、会社でエレベーターの代わりに階段を使うよ

〔表1〕地区別にみた過去5カ年平均(H元年～H5年)の死因の状況



うにする、毎日の買い物は自転車ではなく歩いて行くなど。休養では、何か没頭できる趣味を見つけて心身のリフレッシュを図るなど。三つの柱とも、力まずに長続きすることが成功のカギといえます。

定期検診の勧め

病気は早期予防・早期発見が大切。特に成人病の中でもがんは、定期的な検診を受けて早期発見することが大切

表二は、平成六年度基本健康診結果です。健診の対象者数は、九千九百六十四人。受診者数は三千六百九十九人で、受診率は全体のわずか三七・一パーセントとなっています。そのうち、「要指導」または「要医療」と診断された人は、全体の八三・二パーセントにも上り、十人中八人は何らかの異常があったという結果が出ています。

診断区分では、動脈硬化症が三三・〇パーセントともっとも多く、次いで高脂血症が三〇・八パーセントとなっています。これらは、肉やバターなどの動物性脂肪や塩分、糖分の取り過ぎなどをはじめ、運動不足など良くない

〔表2〕平成6年度基本健康診査結果

対象者数	9,964人	—
受診者数	3,699人	37.1%
総合判定	異常なし	620人 16.8%
	要指導	1,740人 47.0%
	要医療	1,339人 36.2%
診断区分	動脈硬化症	1,221人 33.0%
	高脂血症	1,141人 30.8%
	貧血	774人 20.9%
	尿タンパク・潜血	773人 20.9%
	境界域血圧	712人 19.2%
	肥満・その他	697人 18.8%
	心臓障害	431人 11.7%
	肝臓障害	275人 7.4%
	高血圧	193人 5.2%
	糖尿病	132人 3.6%
クレアチニン	25人 0.7%	
クレアチニン	23人 0.6%	

健康づくりを お手伝い

保健センターでは、健康管理のため、次のようにさまざまな事業に取り組んでいます。



- 基本健診 四十歳以上の人を対象に、検尿、血圧、血液検査、眼底検査、心電図検査を行います。
 - 胸部検診(肺がん検診) 胸部レントゲン、喀たん検査を行います。
 - がん検診 子宮がん検診(三十歳以上)、大腸がん検診(四十歳以上)、胃がん検診(四十歳以上)を行っています。
 - いきいき血管教室 高脂血症の人に対して、改善のための知識や健康な日常生活を送るための知識を身に付けてもらうための教室です。
 - 糖尿病教室 糖尿病などの人を対象に、食事や運動について学び、自分の体に合った生活を送るための勉強を行っています。
 - 機能訓練教室 脳卒中後遺症のある人たちが、仲間づくりと社会参加を目指し、集まってリハビリなどに取り組んでいます。
 - その他 栄養改善のための伝達講習会の開催や保健婦・栄養士による健康相談、家庭訪問を行っています。
- ※問い合わせ・ご相談は保健センター(☎373・4300)へ