昭和五十三年度 総合検診結果まとまる

―軽視されています女性の敵貧血―

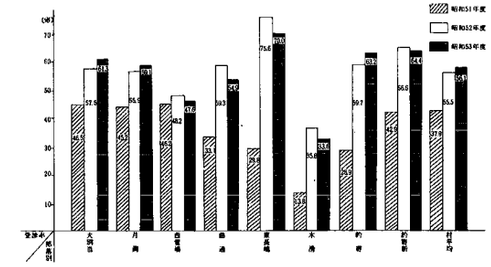
私達は誰でも年をとるにつれ、歯が悪くなるとか、歯がダメになるとか……「老化現象」が起こってきます。この老化現象のひとつとして、血圧が高くなったり、動脈が硬くなって、このため循環器の故障が起こります。

現在、日本人の最も多い死亡原因となっている脳卒中は、この高血圧や動脈硬化が土台となっています。

そして、忘れてはならないことは、成人病は若い時から兆し始めるということです。それが中年過ぎから表面化するわけで若い時からの心がけと摂生で、その進行を遅らせることができるのです。しょうか。

循環器検診

血圧を測定した人は昨年とほぼ同数であり、率にすると〇、六%ではありますが伸びています。ところが部落別に見ると昨年とは多少の伸び縮みがありますが、部落ごとの受診の差がかなりあることは下のグラフを見てもわかります。受診の少ない部落に病気が多いかは、部落の大小があるので一概には言えませんが、各人の健康の意識の向上が受診率の伸びになってあらわれてきているのではないでしょうか。

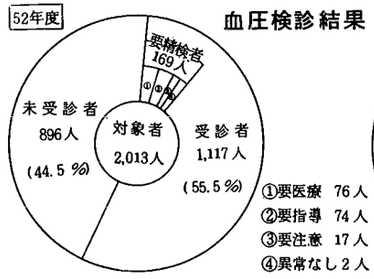


＝部落別 循環器検診 受診状況＝

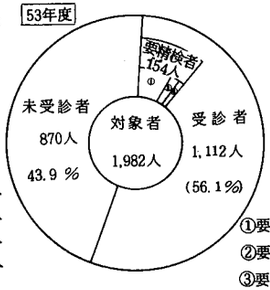
血圧検診の結果を見ると、要精検者はほぼ同数であるが、その中の要医療とされた者が昨年の一・五倍となりました。

最近では小中学生の中にも、高血圧や動脈硬化がみられています。疾病は同じ生活習慣が影響していることも忘れられません。

血圧はわずかな動作によっても変動します。日頃の自分の血圧値を知っておくことも大切でしょう。



血圧検診の結果

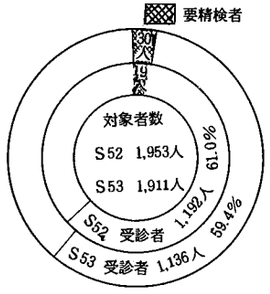


結核検診

検診の受診率としてはやや落ちましたが、昨年と約同数の人が受診しています。今年からは、一枚のレントゲン写真から結核や気管支炎ばかりではなく、喫煙状況や疾病の状況を聞きとりし、最近急増している肺癌をも早期発見しようと試みられました。その結果、精密検診が必要とされた者は、三十人であり、うち十人は心蔵疾患の為に専門医に早急にかかるようにとの指示でした。

一枚のレントゲン写真から幾つかの疾病を見つけることができるのです。癌は早期発見が一番。また結核は伝染病でもあり、これも早期に見つけることが大切です。

年一回は必ず検診を受けましょう。



貧血検査

貧血は若年層だけでなく中年層の婦人にもかなりの数あるのではないか?…との予測のもとに、今年は、この検査の対象年令を今までの四十才までから五十才までの全女性およびその他希望者としました。左の表を見てもわかるように、治療が必要である、又は食事等の注意が必要という指示が出た人が全体の約二十八%と高率であった点は注目される点でしょう。

多くの場合この貧血は、鉄欠乏性の貧血といわれています。鉄は、血液中の酸素を運ぶ大切な役目をはたすヘモグロビン（血色素）の構成分子であり、鉄が不足すると貧血になってくるのです。その他内臓の病気によって貧血が起こることもあるのできちんと検査を受けなければなりません。

肉類・卵黄・野菜・果物などを食べれば鉄は補給されますが、いったん貧血になったら、自己診断せず、医師の指示に従うことです。

	要医療	要注意	異常なし
20才未満	1人		2人
20 ～ 29	3	8人	52
30 ～ 39	9	10	70
40 ～ 49	27	24	88
50 ～	2	11	36
計	42	53	248

総合検診風景

総合検診に従事して

大橋　章子

村では、住民の健康づくりということで大変力を入れられています。胃部検診、婦人検診、血圧検診、さらに定期総合検診と順次行われて来ました。総合検診においては、それぞれの分野で精密検診まで行われています。私の様に都会から来た者には、マンモス都会には考えられないとてもきめの細かい検診で正直驚きました。

私達保健委員は、総合検診の準備として先ず、個々の家を廻り受診者の確認をし台帳整備という地味な仕事から始まるわけですが、今年のように暑かったにもかかわらず多くの方が受診されたように思われ聞いてみたらやはり年々少しづつ受診率がふえているということでした。係の方や私達保健委員の苦労が報われたように思います。しかしながら全体的には、若い人の受診者が少ないこと、地域により非常に少数の受診者しかない等地域差がある。この様な結果が出ていることを残念に思います。これは時期的に真夏ということや、検診場所の距離的な問題、PRの方法等、私達委員も合せて一考すべき余地もあるのでないでしょうか。

今回の総合検診では血圧、尿、貧血、肥満度、問診と多くの検査項目がありましたがそのうちの私の担当は「検尿係」ということでお手伝いしました。昨年は受ける方が少なかったと係の人から聞いて引き受けた係でしたが、今年はほとんどの方が受診されあまりの忙しさに夢中で二日間が過ぎてしまいました。尿検査はその場で、結果がわかり精密検査を受ける人にお知らせ出来ました。その数は一割弱と人数の上ではどくわずかでしたが後で保健婦さんから聞いたところでは、決っしてこの人数は安心出来るものでないとのことでした。昨年よりやはり多い数ということです。そして比較的中年層の方々だったとかでいかに日ごろの生活が大切だかを感じ入りました。

具合が悪くないのにわざわざ病院に出向き検診を受けるのは仲々出来ない事ですが、この様な機会に検診を受け、自分の健康状態を見直して見るのも大切な事です。何事も健康第一、病気がちでは私達主婦業は勤まりません。家族の健康状態に常に気を配り、皆さん積極的に検診を受けましょう。順番ということで保健委員を仕方なく引き受けたのですが、改めて健康ということを考え直し、これからもなお一層家族の健康管理に気を配ると共に、残りの期間委員として微力ながらお手伝いしたいと思っております。

尿検査

尿検査の結果を見ると、表の通りであり蛋白の出ている人は女性に、糖の出ている人は男性に多く見られます。

村では、糖の出ていた人に対して精密検診を実施していますが、今年は七十才未満の人を対象に実施したところ五十三人中三十六人が受診し例年に比べたくさんの人が受診しました。これは四十～五十才代の働きざかりの人に糖異常が多かったこともあり、壮年者の成人病への関心が上がってきていることと思われます。

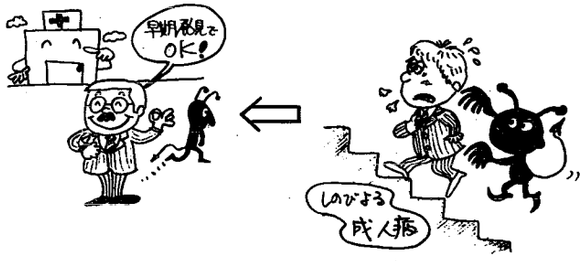
	男	女
受診者	434人	646人
蛋白異常	6	20
糖　異常	37	6

蛋白の場合は、毎年村で精密検診を実施するわけではありませんので「蛋白が出ていた」と言われた人は、再検査を受けて見るか、医療機関で精密検査を受けましょう。

《健康づくり（1）》

健康は、私達が幸福な生活を送る上で、その源となっています。

この趣旨により、国では本年度より「国民の健康づくり運動」に本腰を入れることになりました。健康づくりには、自らの努力が必要であることはいうまでもありませんが、現代のように健康を害する要因の多い時代には、なおさらのことでしょう。



「健康を貯蓄する」ということを、家族ぐるみで考えてみませんか……

まずその一として、家族みんなの健康を守る食事と題して、次のことを振り返ってみましょう。

食生活10のチェックポイント

1. 栄養的にバランスを考え、買い物に無駄がありませんか？
2. 三食を規則的にとっていますか？
3. 外食や店屋物にたよる回数が多くありませんか？
4. 加工食品や即席食品をいつも使っていませんか？
5. 菓子や清涼飲料などが多すぎませんか？
6. 牛乳や乳製品を毎日とっていますか？
7. 冷蔵庫の中に常に卵が入っていますか？
8. 魚か肉の料理を毎日二皿は食べていますか？
9. 豆腐や納豆などの豆製品を毎日食べていますか？
10. 野菜・芋・果物を充分とっていますか？