



● 健診を受けて……

成人病検診を今年、受けられた方は循環器検診(貧血・血圧・総コレステロール等の検査)が三七五人、胃がん検診が三一人でした。検診の最終結果はまだ出ておりませんが、血圧の高い人がやはり多いようです。また自覚症状として、「疲れが残っている」という人が半数、二人に一人はあるようです。

結果のお知らせで「要精査」に○印がある人は、高値異常データが出ていますが、これだけで病気をきめつけることはできません。血圧も、季節・時間・食事・運動・感情等で大きく変化し、またその変化も個人差があります。

総コレステロール値から脳卒中の関係をみると高いほど脳卒中になるかといえそうですが、一八〇〜二〇〇mg/dlを維持するのが、脳卒中予防のためにも、虚血性心疾患の予防の立場からも

適当だという多くの調査成績が出ています。

検診結果の数値に一喜一憂することは、害こそあれ、あまりプラスになりません。検診結果は、自分の健康状態や、生活上の問題点を見つけ、現在の病気の早期発見するためだけでなく、健康的な生活をおくる方法を見つけるためのものです。

また、要医療に○印のついている人は、早めに病院で治療を受けて下さい。

次に、正常に○印がついていた方は、その検診の時が正常であったということですので、不摂生な生活をすれば、血圧も高くなるし胃や肝臓をこわすこととなります。

☆過ぎたるは及ばざるが如し☆ 人生80年、問題は長期戦なのです。一日一日の積み重ねのなかで健康がつけられるのです。成人病に挑戦し、打ち勝つことができ健康づくりにとりくもうとする健康意識、健康的な生活をおくるためのわずかな努力——これ以外にあなたの老後の健康を約束する特効薬はありません。

お知らせ

9月 1日の一般検診の結果について、次のとおりお知らせいたします。

項目	人数	割合
総検診人数	375	100%
要医療人数	12	3.2%
要精査人数	180	48.0%
正常人数	183	48.8%
胃がん検診人数	31	8.3%
胃がん検診正常人数	28	7.5%
胃がん検診要精査人数	3	0.8%
胃がん検診要医療人数	0	0.0%
血圧検診人数	375	100%
血圧検診正常人数	210	56.0%
血圧検診要精査人数	155	41.3%
血圧検診要医療人数	10	2.7%
総コレステロール検診人数	375	100%
総コレステロール検診正常人数	183	48.8%
総コレステロール検診要精査人数	180	48.0%
総コレステロール検診要医療人数	12	3.2%

知っておきたい 健康についての五ヶ条

1 健康を守る努力

自分の健康は自から守ることに努力しなければなりません。

それではどのような注意が必要なのでしょう。現在もとも大切だと思われるのは、運動、栄養、休養の三つに気をつけることだと言われています。

2 健康のための運動

運動にはいろいろあります。そこで自分の年齢、性、体力の現状などを考え合せて、それに合った運動をすることです。急激に運動して死んで運動がなくなってあだになります。そこで運動を行う前には、まずお医者さんまたは、保健婦により検査をしていただき、自分に合った運動方法のアドバイスを受けることです。

3 健康のための栄養

昔は栄養はとればとるほどよいといわれていました。ところが現在、むしろ栄養のとりすぎは肥満体となり、栄養素のバランスが乱れて病気になる可能性がふえているといわれています。

4 健康のための休養

毎日の生活の結果、精神的にも肉体的にも疲れることが多いのです。

そのときすこしでも早く回復するために休養が必要です。ところが休養といえば寝ころんで休むことかたんに考えがちです。それが必要でしょうが、労働の疲れ、精神の疲れは、スポーツをすることか閉こ、マージャン等をやると案外と疲労がとれるということを経験された方も多いと思います。休養だといって消極的な休養よりも一歩進んでなにかをする積極的な休養も選んで見られてはいかがでしょう。

5 健康管理について

肉体の健康を保つためには、精神を健康に保つことだと昔からいわれています。生きること、働くことに意義を見だし、他人のために働くことに生きがいを見いだすこと、これが精神の健康だと思えます。

健康訓

- ① 早めし、欠食、好き嫌い。
- ② 塩と砂糖はとり放題。
- ③ 手ぬき料理の外食党。
- ④ 飲みすぎ、やけ酒、はしご酒。
- ⑤ タバコぶかぶか、コーヒーづけ。
- ⑥ 夜ふかし、連夜のかけマージャン。
- ⑦ 仕事、仕事の働きバチ。
- ⑧ 歩かず、走らず、動かさず。
- ⑨ いらいら、くよくよ、せつがち派。
- ⑩ 未受診、未治療、医者嫌い。

これではからだをこわすだけ

長門地区休日当番医

月日	曜日	休 日 当 番 医
9. 5	日	三好医院 齊木病院
9. 12	日	高木小児科医院 長門病院
9. 15	水	清水医院 木村病院
9. 19	日	持山整形外科医院 岡田病院
9. 23	木	桑原医院 齊木病院
9. 26	日	木下皮膚科医院 長門病院

ゴミ収集日の変更について

月日	曜日	変更後収集日	変更前収集日
9. 22	水		全域粗大ゴミ
9. 23	木		休業(秋分の日のため)
9. 24	金	第1ブロック	第2ブロック
9. 25	土	第2ブロック	第1ブロック

危険です 寝不足 積み過ぎ 飛ばし過ぎ