

こんにちは！保健婦です

40歳からの健康管理



人生は四十歳から始まる

四十歳といえは、働き盛り、の
アラがのりきった時期。

ところが、肉体的には、四十歳
をすぎるところから衰えがあらわれ、
動脈硬化や高血圧が原因となって
起る脳卒中や狭心症、心筋硬塞、
糖尿病、肝臓病などの成人病や各
種のがんもこの年代から急増して
います。

いわば四十歳は、「人生は上向
き、肉体は下向き」の年代といえ
ましょう。しかし、だからこそ、
「人生は四十歳から始まる」とも
いえそうです。なぜなら、肉体を
上手にコントロールすれば、ます
ます充実した人生が待っているか
らです。一日一日を規則正しく充
実し、今日一日を大切にしましょ
う。

健康の自主管理

あなたの「健康」は、あなた

自身のもの、であると同時に、あ
なたの周囲にいる、家族みんなの
もの、ということをよく認識して
おく必要があるのではないでしょ
うか。それだけあなたの健康には
重みがあり、大切にしなければな
らないものです。

しかし、検診を受けない理由に
「自分にその必要がないから」が
トップになっています。また、「か
らだが悪くなってから医者に行け
ばいい……」と考えている人が大
部分のようですが、四十歳からの
成人病では、からだが悪くなって
からでは手おくれという最悪の事
態になりかねません。

あなたからだは、あなたにと
っては家や財産よりも大切なはず
です。健康は家族みんなのもので
すが、健康を守るのは、けっきょ
くあなた本人でしかありません。

知識から実践へ

ほとんどの人が、高血圧などの

■循環器疾患を防ぐ日常生活の注意10カ条■

10カ条全部とはいかなくても、できるところから継続的にはじめましょう。

①規則正しい生活を	②精神の安定を	③保温に気をつけよう	④便通を整える	⑤酒・タバコはひかえめに
⑥肥満の防止	⑦適度な運動をしよう	⑧検診を受けよう	⑨バランスのとれた食事を	⑩塩分を減らそう

病気を防ぐ方法を知っています。大切なことは、正しい知識はもちろんです。知識をどう活用するかです。ろん、日常生活の中でこれらの知



十月十日は、目の日です。目を大切にするため、目を酷使していないか考えてみましょう。何といっても、目はからだの一部です。全身の健康こそ目の健康につながります。

「百聞は一見に如かず」といわれるように、あらゆる知識・情報は、主として目から入ってきます。また、目は容貌をかたちづくる鍵でもあります。このように、目は非常に大切なものであるにもかかわらず、日ごろ、あまり関心を持たない人が多いようです。ちょうど空気が水のように、ありがたみはわかっているても、ふだんは忘れていて、目が病気になってはじめて大切だということがわかるのです。

10月10日
大切にしてますか
あなたの目
「目の愛護デー」