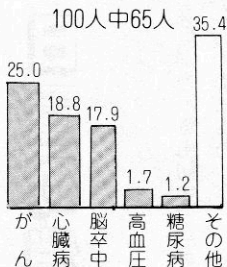


こんにちは！ 保健婦です

成人病予防週間

2/1~2/7

成人病による死亡



統計によると、成人病にならないように予防し、成人病による死亡を少なくすれば、日本人の少なくとも半数以上の人により健康になり、すこやかに老いることになるわけです。

このため、二月一日から二月七日まで、成人病予防週間となる。

ついています。二月は寒い時期です。高血圧や心臓の悪い人は、特に、発作をおこさないように気をつけましょう。そのためのポイントをお話しします。

○暖かい所から急に寒い所へ行く場合は、帽子や肩かけをするなどの配慮をしましょう。

○夜中のトイレは発作を起こしやすいケースです。血圧値が190mmHg以上ある人は部屋でシボンやポータブルトイレを利用しましょう。



- トイレは暖かくし、強くリキむことのないように便秘に気をつけましょう。
 - 入浴はややぬるめに、また入浴時間は10分内に
 - 清潔な下着、快適な寝具でよく睡眠を。
 - 足を冷やさないように。
 - 笑顔で楽しい毎日を。
 - 塩味をひかえめに。
- 成人病の原因には、いろいろなものが考えられますが、むしろ長年の食事・生活習慣が積み

お母さん

どまじまで

気をつけていますか

子供を成人病から守る10か条

1 早食いは肥満のもと

食事に時間をかけずにサツサと食べてしまう人は、食べすぎの傾向にあるようです。人間の脳は、満腹になるともう食べな



重なつて多くの病気をつくっています。現在の医学レベルでは日常生活上の注意事項と、早期発見・早期治療以外に道はありません。

“予防にまさる治療なし”

がらゆつくり食べましょう。

食事は家族と会話を楽しみながらゆつくり食べましょう。

2 薄味に慣れよう

塩分を取りすぎた食生活を続けていると、高血圧や脳卒中になりやすいことがわかっていいます。味覚は子供時代の食習慣によつて培われることを肝に銘じて、日ごろから薄味に慣れるようにしたいものです。

3 野菜をふんだんに

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、そして動脈硬化やがんを予防する効果のある繊維質が含まれています。

ニンジン、ピーマン、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、とくにビタミンやミネラルが豊富

4 朝食はしっかりと食べよう

朝食をとらなかつたからといって、すぐに影響の出るものではありません。しかし、それが習慣化してしまうと、ボクシングのボディブローのように、じわじわと体は痛めつけられていきます。

また、育ち盛りの子供は一食抜いた分を必ずどこかで補ってしまうもので、外食や間食などの不規則な食事につながります。



5 週に二、三回は魚を食べよう

魚には、血中のコレステロールを下げる働きをもつタウリンが含まれています。また、血液の凝固を起こりにくくして心筋梗塞や脳梗塞を予防するEPA（エイコサペンタエン酸）も含まれています。