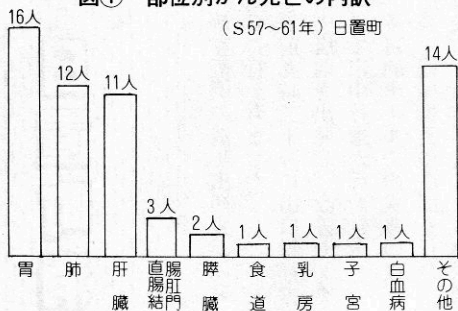


図① 部位別がん死亡の内訳

(S57~61年) 日置町



日本人の平均寿命は年々伸びて、世界的にみてもトップレベルの水準に達しています。人生80年時代になったのです。しかし、その反面、さまざま

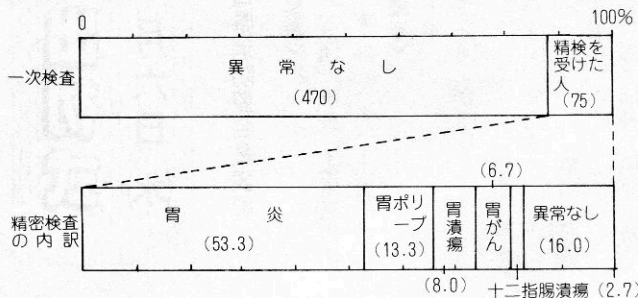
こんにちは！ 保健婦です

成人病予防週間

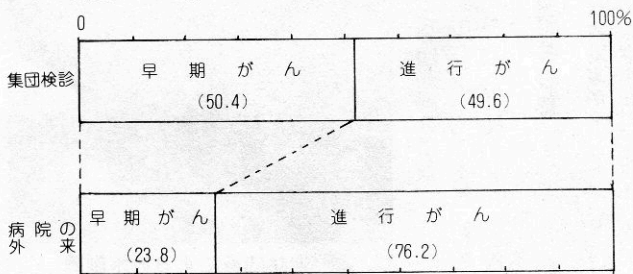
2月1日～7日

40歳は健康の曲がり角

図② S62年度 胃がん検診を受け精密検査を受けた人の結果



図③ 発見された胃がんの進み方 (癌研)



な病気に悩まされている人もずいぶん増えてきているようです。特に働き過ぎの40歳をすぎた頃からジワジワとしのびよりに増えてくるのが、がん、心臓病、脳卒中などいわゆる成人病です。中でもがんに注目してみると、日置町でもがんによる死亡は年々増えており、過去5年間のがんによる死亡の内訳は図①に示すとおりです。

また図③は、発見された胃がんの進み方です。これを見ると自覚症状があつて病院の外来を受診し、がんが見つかった人にくらべて、集団検診で見つかった人の方ががんを早い時期に発見されていることがわかります。成人病は「習慣病」とも言われ、日々の生活習慣のなかでじわじわとできあがつていく病気で、遺伝や環境による病気と違い自分自身である程度予防が可能です。

根気よく続けることが第一
どんな病気でも、早期発見、早期治療が肝心です。仲間同士で誘い合つて、積極的に健康診断を受けるのもいい方法です。

正しい食生活

炭水化物、脂肪、タンパク質、ビタミン、ミネラルといった栄養素をバランスよくとりましょう。塩分はできるだけひかえめに。また、コレステロールは患者というイメージがありますが、一方では体には欠かせない大切なものです。コレステロールをコントロールするためにもバランスのとれた食事を心がけましょう。

ゆとりをもった健康づくり

イライラ、カリカリして精神的なゆとりがないのは不健康のパロメーター。アルコールやたばこも上手なおつきあいを。「酒は百薬の長」といわれ、心身をリラックスさせますが、飲みすぎは肝臓障害や消化器の病気の元となります。また、ストレスをためこまないことも成人病を予防するために欠かせないことです。適当な運動、うちこめる趣味やときには旅行で気分転換も必要です。

- ふたつとせ 一人一人が考えよう
- ふたつとせ 健康づくりの人生を
- ふたつとせ くだんの行い心がけ
- ふたつとせ お酒も週休二日制
- ふたつとせ みんなで忘れず実行を
- ふたつとせ 健康体操元氣よく
- ふたつとせ よけいな心配するよりも
- ふたつとせ 健康診断大事です
- ふたつとせ いつもニコニコ笑い顔
- ふたつとせ 食べる食事は腹八分
- ふたつとせ 無理はからだの大敵よ
- ふたつとせ 休養適度に働こう
- ふたつとせ なんでも相談できる医者
- ふたつとせ 地域の健康向上に
- ふたつとせ やめたい気持がままならぬ
- ふたつとせ せめてタバコは少なめに
- ふたつとせ 興奮怒りは誰のため
- ふたつとせ 心の健康よびもどせ
- ふたつとせ とうさんかあさん健康で
- ふたつとせ わが家は円満そのものよ