

# 保健婦だより

毎週土曜日は  
健康相談日

いいえ)

Q (質問)  
あなたは何問正解できるかな?

問一 太っている女性は、ガ  
ンになりにくい。(はい・  
いいえ)

問二 神経の細かい人には、  
不整脈が出やすい。(はい・  
いいえ)

問三 酒・たばこ・コーヒー  
を飲みすぎると不整脈が出  
る。(はい・いいえ)

問四 血圧は年齢プラス90、  
これが普通の血圧の値であ  
る。(はい・いいえ)

問五 降圧剤(血圧を下げる  
薬)は血圧が高い時に飲め  
ばよい。(はい・いいえ)

問六 肝硬変の原因はすべて  
アルコールである。(はい・  
いいえ)

問七 全く症状がなくても慢  
性肝炎になることがある。  
(はい・いいえ)

問八 脳卒中は、必ず前ぶれ  
があつておこる。(はい・  
いいえ)

問九 ギックリ腰は背骨の故  
障である。(はい・いいえ)

問十 腰痛が激しいときは、  
安静にして冷やす。(はい・  
いいえ)



何事もほどほどに

## A (解答)

答一 いいえ

子宮ガンはホルモンが影響す  
る。その中でも子宮体ガンは  
①45歳以上 ②未婚・不妊・  
少産 ③太っている ④糖尿  
病の傾向あり…等の者がり患  
しやすい。

答二 はい  
不整脈というのは、心臓のリ

ズムの乱れである。  
精神的な緊張・スト  
レスが不整脈を呼ぶ。  
健康な人にも不整脈  
はあるが、神経が細  
かい者はそれを自覚  
する場合が多い。

答三 はい  
刺激物がからだに入ると脈の  
乱れをおこすことがある。こ  
れは心配のない不整脈が多い。  
不整脈は30何種類もある。  
心配のない不整脈かどうかは  
一度医師の診断を受ける必要  
がある。

答四 いいえ  
これは統計上の遊びである。  
200mmHg台の高血圧も、90mmHg  
台の低血圧もごちゃまぜにし  
て年齢的に平均値を出したも  
ので、健康のパロメーターで  
もなんでもない。

答五 いいえ  
高血圧のために動脈に病気が  
起こっています。体の中の血  
圧調節機構が高い値のところ  
で調節しようと狂っているの  
で、薬は続けて服用する必要が  
あり、長い間薬を使って血圧を  
きちんと下げ続けていると、  
血圧調節機構の狂いが治る。  
そうすると薬の量が減る。そ  
してついには飲まないでも血

圧が上がらない時期がくる場  
合がある。



太ったなあ

答六 いいえ  
日本では、ウイルスによる肝  
炎から肝硬変になる場合の方  
が多い。欧米では逆である。

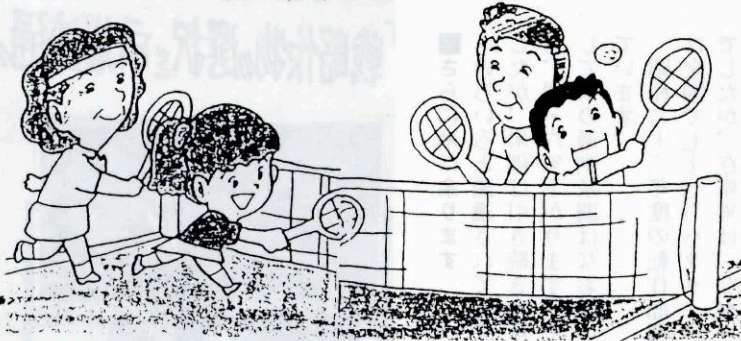
答七 はい  
急性肝炎の症状は「なぜかな  
?」と思っている内に症状だ  
けがとれてしまったり、又何  
も自覚しないまま慢性化する  
場合もある。

答八 いいえ  
脳卒中の中のクモ膜下出血は  
前ぶれなく、突然はげしい頭  
痛がおき意識がなくなる。

答九 いいえ  
腰(背骨)の柱を支えている  
のは筋肉であつて、重い上半  
身を支えている。ギックリ腰  
は筋肉に急に無理な負担がか  
かり、いわゆる、肉はなれ”  
のような状態である。

答十 いいえ  
安静にすると共に、温めて筋  
肉の緊張をやわらげ血液の循  
環をよくする。

夏です。お脳細胞を刺激しようぞ



さあ脳細胞を刺激しようぞ