

つくろう健康

2月1日～7日
成人病予防週間

なくそう成人病!



成人病早期発見のための血液検査

二月一日から七日は「成人病予防週間」。成人病は四〇代以降の人に多くみられる病気で、がん、脳卒中、心臓病などが代表的なものです。亡くなる人の多い病気ですが、ふだんの健康状態に注意していれば防げる病気でもあります。

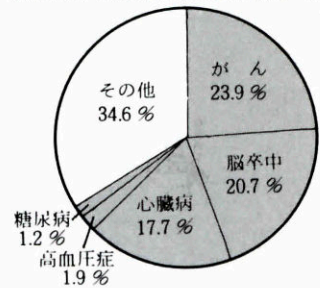
死亡原因の約七割を占める

全国で、毎日約二千人の人が亡くなっています。その原因は、老衰、交通事故、自殺などいろいろ

ですが、最も多いのが病死、しかも成人病です。

昭和五七年を例にとると、死因で一番多いのががん(三三・九%)、次いで脳卒中(二〇・七%)、心臓病(一七・七%)と、三位までが成人病です。これらに、他の成人

成人病が総死亡に占める割合(%)



寒いと多い循環器系の成人病

今の季節のように寒くなると、脳卒中、心臓病など「血液の通り道」(循環器系)の病気で死亡する人が多くなります。

その理由として、寒さにさらされると血圧が高くなる、ということが挙げられます。

冬は、家庭での暖房をよくしたり、外へ出るときは、暖かい服装をして寒さを防ぎましょう。

脳卒中や心臓病などの循環器系の成人病を防ぐには、日常生活に注意することが必要です。

それには、規則正しい生活を送ったり、精神の安定を心がけたり酒やタバコを控えなければなりません。

また、食生活には特に気をつけ、肉・魚・野菜などをバランスよく食べ、肥満を防止することです。調味料では、高血圧と関係がある食塩の使用を控え、一日一〇グラム以下を守りましょう。

人間も手入れ次第で長持ちする

成人病は老化とともに始まる病気で、がん・脳卒中・心臓病といった形をとって現れます。

しかし、バランスのとれた食事をし、適度な運動と休養をとり、暴飲暴食をつしむとといった、ごく普通の健康法をやっていたら、防げる病気です。

また、このようにふだんから自分の健康状態を考えた生活をしていれば、少しの変化にも気がつき、重症になる前に治療を受けることもできます。

病気になるから健康のありがたさを知るよりも、健康な体を放っておけば「ガタ」がくることをかみしめておきましょう。

物は手入れ次第で長持ちします。人間の体もまったく同じです。一つしかない自分の体、手入れを怠りなく――。

