═成人病予防週間═

2月1日～7日

よい習慣と定期検診

がん、心臓病、脳卒中のいわゆる三大成人病による死亡は、国民死因順位の上位を占め、その割合は六割を超えています。

その中でも心臓病、脳卒中、高血圧症などの循環器系成人病は、日ごろの悪い生活習慣が原因となって起こる〝習慣病〟。また、自覚症状がないまま進行することが多い病気です。二十代からのよい生活習慣と定期的な検診で成人病を予防しましょう。

二十代から習慣づくり

成人病は「年をとってからなる病気」ではなく、若いころからの偏った食事、たばこの吸い過ぎ、運動不足、ストレスなどの悪い習慣が積み重って起こる病気です。これらの悪い習慣は自分で作ったもの。それらはやがて全部自分の健康にハネ返ってきます。

特にたいせつなのは食生活。キーポイントは、栄養のバランスを考えて炭水化物や脂肪、タンパク質、ビタミン、ミネラルをじゅうぶんとること、塩分は一日一〇グラム以下を目標に調理方法を工夫すること、コレステロールをため過ぎないようにすることです。また、親の嗜好はそのまま子供に伝わります。成人病予備軍を育てないよう、もう一度毎日の献立を見直してみましょう。

健康で長生きしたいと思ったら、日常の生活習慣をチェックし、健康を損ねるような悪い習慣はできるだけなくしていくよう心がけてください。

それでは、どのような点に注意すればよいか、年代別にみてみましょう。

●二十代 若さにまかせた 無理は禁物

二十代は、気力、体力ともに充実しており、仕事で少々無理をしたり、暴飲暴食をしたりしても比較的早く回復します。そのため乱れた生活習慣がつきがちですが、老化は二十代から進行しています。

若さにまかせて無理をせず、適度な運動や充分な睡眠など、規則的で健康的な生活を心がけてください。二十代の生活習慣が成人病を防ぐ大きなかぎです。

●三十代 ストレスと 上手に付き合う

体力が低下し、家庭や仕事で責任が出てくる三十代。ストレスも二十代に比べて大きくなります。

しかし、ストレスによるイライラ、カリカリは不健康のバロメーター。適度な運動やスポーツをする、打ち込める趣味を持つ、家庭や友人との会話をたいせつにし、ときには旅行等で気分転換を図るなどを心がけて、ストレスをためこまないようにしてください。

また、アルコールやたばこも上手なお付き合いを。

●四十代 成人病検診で 早期発見

二十代、三十代が成人病の準備期間であるとすれば、四十代はそれが現われてくる時期です。

年一回の定期検診のみでなく、もう一歩踏み込んだ成人病検診を受けるようにしてください。ふだん自覚症状のない糖尿病や慢性の肝臓障害など、成人病のもとになる病気の早期発見につながります。

●五十代 生活の中で 健康づくりを

五十代はいろいろな内臓の働きや消化力が低下してきます。また、運動不足になりやすいうえ美食の傾向があるため、どうしても肥満になりがちです。

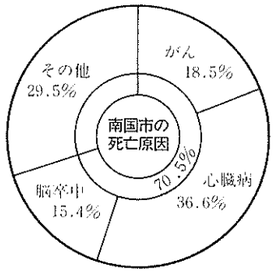
そこで、少し遠くのバス停まで歩く、エレベーターを使わず階段を上がるなど、生活の中で無理しないでできる健康づくりを積極的に心がけてください。

また、成人病検診は積極的に受け、隠れた異状を早期に発見するとともに、検診の結果を日常生活に確実に反映させることがたいせつです。

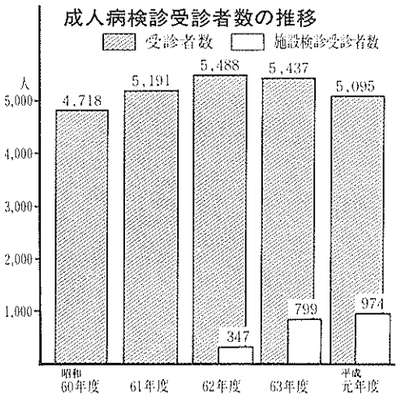
年一回は成人病検診を

四月から集団検診が始まります

成人病は自覚症状がないまま病気が進行することが多く、自覚症状で自己判断することは危険です。健康だと自分で感じているときから定期的に検診を受け、早期発見に努めることが、手遅れを防ぎ、健康を守る第一歩。



市では毎年、基本健康診査（成人病検診）、胃検診、婦人科検診、乳がん検診、肺がん検診、胸部レントゲン検診を各地区の公民館や学校の体育館で行っています。



ところが、市民の健康への関心は年々高まっているにもかかわらず、こうした集団検診の受診者は、昭和六十二年をピークに少しずつ減っています。一方、希望する医療機関で希望する日に受診できる施設検診の受診者は、初年度が三百四十七人であったのに対し、平成元年度は九百七十四人と三倍弱増えています。また、昨年度実施した日曜検診も一日に八百人が受診するなど好評でした。

仕事が忙しいなどさまざまな理由があるとは思いますが、趣味も仕事も健康第一。健康の保持、増進を図るため、職場などでの受診機会がない方は、各地区で行う各種の検診に積極的に参加してください。

健やかに老いるために 健康体操をしませんか

人間は成長が止まる二十代から老化が始まり、早い人で三十歳を過ぎたころから、遅い人でも四十歳になれば老化現象が出てきます。この年齢になると、体力づくりの体操よりも健康づくりの体操が必要になってきます。

毎日働いている方は、じゅうぶん体を動かしていると考えがちですが、仕事をするときは大体同じ姿勢で同じ筋肉を使います。そうすると、その部分の血の流れが悪くなり、コリや痛みが出てきます。

生命の貯蓄体操（健康づくり体操）は、ふだん使わないところを動かす、深呼吸をする、大きな声を出すなどによって血の流れをよくするもの。肩こりやめまい、頭痛、腰痛、膝痛、自律神経失調症、更年期障害などに効き目があります。

毎週次の日程で実施していますので、ぜひご参加ください。

○火曜日　午前九時三十分～十一時三十分・中央公民館
○木曜日　午前九時～十一時・三和地区公民館
○金曜日　午後八時～十時・関公民館

詳しいことは、市保健課国民健康保険係（☎㊸2111内線145）または村上藤野さん（☎㊷2383・夜間）までお問い合わせください。

成人病予防週間の特集に関するご意見や、健康に暮らすための工夫、体験談などを、二月二十日までに南国市広報委員会（〒783　南国市大埇甲一三〇一）へどんどんお寄せください。