

健康づくり特集号

- 1面 提言 米内沢病院長 浅野真彦氏他 お正月の健康管理
- 2・3面 健康大学から 国民健康保険について
- 4面 高血圧管理委員会から 他。

この人と80分

夫婦でマラソン病い知らず

駅 前 成田守治・フサさん



守治 朝十キロ、夕方十キロ、今年一年で二万キロ走りました。
フサ おじいちゃんにさそわれて、私は、朝五キロぐらいです。
守治 そまつな物でもおいしく食べる。おかげで腰、肩のいたみは知りません。

フサ 医者ばかりであったのが、走り始めてからカゼもひきません。
守治 早寝早起きしてマラソン。酒、タバコをやらない。自分の体ですら大切にしないで。
フサ 若い時は何でも食べられた。年をとると食べられなくなった。だから体を動かして、何でも食べて体力をつけたいと思いません。
守治 最近、国内の

医者にたよるより まず自分で

今、子供たちの未来のために 健康なくらしをつくらう

公立米内沢総合病院院長 浅野真彦 (合川町高血圧管理委員会専門小委員長)



合川町が町民健康のため実施している一連の施策の中で、特に秋田県に多い脳卒中を予防するための高血圧管理の運動は、五ヶ年の計画で行われておりますが、まことに大事業であり、それだけ地域住民にとって無感心ではおれない事であると思えます。この事業に際し私は高血圧管理委員会の一員を委嘱され、微力ながら参画させていただいておりましたが、この度何か提言を求められましたので日頃感じていることをいささか述べてみたいと思えます。

脳卒中予防に全力を

いわゆる成人病とは、高血圧、脳卒中、癌、心臓病、糖尿病そして呼吸器疾患などが挙げられますが、これらの病気は人間の身体の老化現象と共に起る病気で、本人の知らぬ間に発病し、進行していく病気であります。中でも脳卒中は日本人の死因の第一位を占めており、これの予防のため多くの人が研究や予防活動にたずさわっております。

町ぐるみで健康づくり

高血圧管理委員会においても、この事業にどうやって合川町民を引き入れて、事業の効果を高めて行くか真剣に話し合われており、真実が、これといった妙案はなかなか無いようです。要はこの高血圧管理の必要性、検診を受けること、組織を通して啓蒙し、町民の認識を高めて行く以外にないと思われれます。

まず受診率の向上を

秋田県においては七町村が脳卒中予防重点地区として指定されて今回の高血圧管理が行われており、合川町も重点地区の一つである訳です。合川町が何故重点地区になったのかの論はさておき、鷹巣保健所が管内五ヶ町村を調査した資料により、昭和四十一年から五十一年までの十一年間の脳血管疾患による死亡率は、合川町において四十七年以前は管内平均よりも高く、四十七年以降は平均より低くなっており、どうして死亡率が低くなったのか、病的に分析して見る必要があると思えます。

要注意!

食べすぎと運動不足

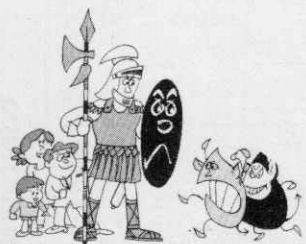
お正月の食生活

お正月休みが終わると、体の不調を訴える人が意外に多いようです。お正月休みが終わり、おせち料理などごちそうの食べすぎ、ついついでを越してしまつたお酒……このような不規則な食生活に運動不足が加われば、体調を崩さない方が不思議なくらいです。バランスのとれた食生活と適度な運動で体調を維持し、最良のコンディションで新しい年のスタートを切りたいものです。



おせちの塩はひかえめに

おせち料理は、口とり、焼き物、煮しめ、なます……と一通りそろえますと海・山の食品がバランスよく整い、栄養的にもほぼ申し分ないといわれます。これが、専門的な知識の普及していなかった時代の料理であるだけに、先人の知恵には感心させられます。ただし、一方で、おせち料理は防腐の意味もあって、塩分を多く使います。ですから、知らず知らずのうちに塩分過剰になり、お正月はだれもが様に塩分のとりすぎになるといってもいいでしょう。塩分は、とりすぎると胃の粘膜をただれさせ、また成人病の原因になります。お正月から二月にかけては厳しい寒さのため、ただでさえ血圧の上がりやすい時です。その上、お正月に塩分を多くとりすぎたのでは、体はたまりません。おいしいおせち料理も、健康第一といきたいものです。



町長日記から

旧村時代に、ストーブ内の温度差が少ないことが真赤に燃え職員が上衣に、体を慣らすことが重なる。既に高齢化社会では価値観が変わりつつあり、社会的地位よりも経済的な力よりも、健康こそ最大の資本であり幸甚な時代だ。薬に頼るよりも、健康な体をつくる日常の努力が大切である。

健康な町づくり 1人1人で

只今ご紹介されました平川ですが、まだこの土地へ来てから五・六年です。これといった体験も、病気をしたこともございませんで、前の御発言のみさんのお話のような貴重な経験について発表はできない訳ですが、私の家庭における体験の一つを発表したいと思います。

健康そのものを失って

なによりも日頃の食生活

李 岱平 川富子 さん

みなさん知っておると思いますが、私のおじいさんは五年前に亡くなられました。外見は丈夫でスポーツなどなんでも健康そのものでした。ところが自分でも健康については常に注意しておりました人間ドックとか、コンピュータ診断とかよく行っていました。が、忙し人でしたのでその結果を実行できないまま、悪くなったがりざりや、悪くなったがりざりの段階で病院に行き、その時は血圧も一八〇から全然下がらなくて、糖尿病もす

は、ごはんは朝一杯と少し、おあさん方がつくるとの昼、晩一杯、おつゆも朝一杯程度でがまんできるお嫁さん、おくさん、おばあさん方がやっているといます。病気を直すには、本人がいくら注意しても、女の方々の積極的な協力と認識をもつて対処しないと豊かな健康生活はないものと思

健康友の会の代表ということで、私の今まで注意してやっていた体験を発表させていただきます。と思

我々のように五十五歳を過ぎるような年頃になると体の節々もいたくなり、心配になってまいります。そこで去年、そろそろ健康に注意しなければならぬと思

「あなたは、ずいぶん血圧が高いので、すぐお医者さんに行つて診療を受けた方がよい」といわれました。その時の最大血圧は一〇二

その日の内に駅前の病院へ行つて診てもらつたような次第です。診断を受けるまでは、自分の体について、そんなに考えることはなかつた訳ですが、よく考えてみると先祖である母親は、七〇歳前に脳卒中で倒れて

も別に注意する程の事もなかつたので、ごはんもおつゆも好きほうだい、大体二杯以上も食べるし、おしんこも好きなので、小さいどんぶりいっぱい食べたい

それが検診の三ヶ月後の九月頃には、ごはんもおつゆも二杯におさえるなど少なくな

ごく悪化してたようでした。うんとも悪くなる前に血圧も下らないし、糖尿もよくならないのでどうしたらよいらうかと相談されて

よいだらうかと相談されていれば、もう少し食生活において、生活習慣においても考えて上げられたら

今この合川町のように集団検診や事後指導、減量を叫ぶ時代だとよかつた訳ですが、育つた所が東北で、小さい頃から保存食やしょっぱいものばかり食ふり一杯出すと、一人であ

ら焼魚には塩をかけないと、うす味になれさせるとかにならなければならぬと強く考えさせられました。それから集団検診の場

合、検査の結果、再検診となつたら自分一人であら

ないで再検を受け、家族みんなで相談しながら一日

先生に相談しながら一日でも早く直すことに専念しな

なければならぬと思ひます

東北地方に住んでいる六十

歳以上の方は、急に食習慣

や味を変えようとしても無

理だと思ひますが、今検診

して高血圧症だと云われた

ら、家族みんなで減塩した

ら、お酒も程々にする配慮

が必要だろうと思ひます

またまりのない発表にな

りましたが、何回もいふよ

うですが、私達母親が三度

三度の食事に気を配り、子

ども時代からの食生活改善

をすすめるなければならぬ

ものと考えている次第です

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

この若い経験から考えま

すことは、まず小さい内か

