

代

40

ら

健康気になります

検診
何か恐い気も...



井出久子さん(49歳)
主婦 田端町

ふだん健康なため、特に検診などは受けていません。結果を聞くと何か恐いような気もするんです。でも、やはり受ける必要ありますね。

精神的な健康を



樽林美喜男さん(42歳)
自営業 岩本

肉体的な健康も大切だけれど、自分としては精神的な健康に重点を置きます。やはり自分の体は自分で管理することが大事ですね。

成人病 占める

市内でも昨年1年間に259人の人ががんで亡くなり、死因のトップとなっています。次いで多かったのが脳血管疾患の241人、心疾患の194人と続いています。

これらの成人病だけで実に死者数の60パーセントを占めているそうです。特に目立つ特徴としては、肝硬変の死亡率が全国と県の平均を大きく上回っていることです。

成人病の予防対策としては、早期発見、早期治療がきめ手です。

このため、市では成人病予防の検診などいろいろな施策をきめ細かく実施しています。

その主なものとして、市内を検診車が巡回する「循環器検診」及び「胃がん検診」。循環器検診では30歳以上の人が、胃がん検診では35歳以上の人が対象となります。

このほかに、30歳以上の女性を

対象とした「子宮がん検診」を市内の各産婦人科医院で、40歳以上の人を対象にした「一般診査」を市内の医療機関で実施しています。

これらの検診によって早期に発見されたため、早期治療ができ大事に至らなかった例も少なくないようです。自己診断でなく、積極的にこれらの検診を受けることが、成人病を予防する上で大切なことです。受診については、例えば誕生日とか結婚記念日など、年に1度日を決めて受けるのも1つの方法だと思います。

早期発見 早期治療を

先にも述べたように、成人病は老化と深いかわりがありますがその直接のきっかけは、日常生活の不健康に基づくところが少なくないようです。日常のちょっとした心掛け、生活態度で充分防げるとのことです。

日常生活の中で心掛けることとしては、規則正しくバランスのとれた食事をとること、ストレスをためないためにも気分転換、趣味を持ち、適度な運動をすることだそうです。

成人病年齢といわれる40歳代は家庭でも社会的にも柱となっている時期です。この年代にもし万が一のことがあった場合、家族や子供たちの生活環境を根底から変え、社会に与える影響も大きいと思います。

昔から厄年とよくいわれていますが、この年齢がちょうど肉体的に転換期を迎える時期だといえるそうです。

数年前から国や県、市町村が成人病について盛んにキャンペーンなどを行っているのを見、聞きしますが、ふだん、健康な私にとってなぜこんなにやかましくいわれるのだろうと深く考えてもみませんでした。しかし、取材をとおして改めてその恐ろしさというものを認識しました。

成人病を防ぐには、自分の健康はみずからの知恵と努力で作ることを前提に、台所をあずかる主婦である私たちの力も大きいと思います。10月10日から16日までは今年から新たに設けられた「40歳からの健康週間」です。美しく年を重ねて老いるため、特に成人病に気をつけましょう。