

健康メモ

基本健診を受けよう!

日本人の三大死因は「脳卒中」「心臓病」「がん」であり、生活習慣病が原因で多くの方が亡くなっています。生活習慣病は、ある日突然にかかるのではなく、偏った食生活、運動不足、酒の飲みすぎやタバコの吸いすぎなど、体に良くない生活を長期にわたって続けることで生じます。生活習慣病は進行するまで自覚症状がないものが多く、「健診を受けること」が早期発見のチャンスです!

基本健康診査とは?

内容は、問診・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査などで、受診することで体の状態を知ることができます。和寒町では、三十五歳以上の方を対象に基本健康診査を実施しています。

基本健康診査でわかることは?

【身体計測】身長と体重を測って、「肥満」や「やせ」がわかります。七十歳未満の方は腹囲測定を実施します。腹囲測定(男性八十五cm以上、女性九十cm以上)は、内臓脂肪蓄積の第一診断基準です。
【血圧測定】血圧を測定し、心臓や血管にかかる負担の大きさがわかります。



【心電図検査】血液を全身に送り出す心臓の筋肉の異常や不整脈、動脈硬化の有無などがわかります。

【血液検査】血液中の血糖の状態がわかります。脂質検査は血液中の脂肪の量がわかります。

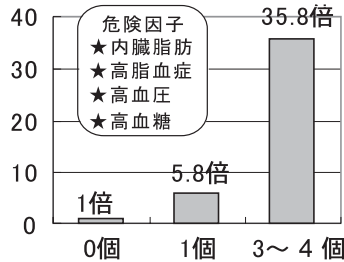
肝機能検査は肝臓に負担がかかっているか異常はないかがわかります。貧血検査は貧血の状態がわかります。

【尿検査】尿糖は糖尿病の手がかりになります。尿蛋白は腎臓の病気をみつける手がかりになります。尿潜血反応は腎臓系での出血を疑います。

内臓脂肪はなぜ悪い? 脂肪はかつて、ただのエネルギー貯蔵庫だと思われていました。しかし最近、内臓につく脂肪は、アディポサイトカインという生理活性物質を分泌し、高血糖や高血圧、高脂血症を招き、動脈硬化を促進することがわかっています。

動脈硬化は進行すると心疾患

危険因子の数と心臓病の発症危険性



や脳血管疾患などの危険な病気をもちます。危険因子をいくつも持っている、持たない方に比べ、心疾患の発症する危険性が数十倍にも昇ります。これらの状況を早期に発見し、予防できる効果的な方法は、「基本健診を受診すること」です。

和寒町では、六月二十六日から基本健康診査を実施しています。是非、自分自身の体の状態を知るために、年に一度は基本健康診査を受けましょう。
何かご相談や不明な点がありましたら、保健福祉センター保健師までご連絡下さい。(電話 三三二二〇〇〇番) 保健師 大内亜澄

図書館



新着本のご案内

一般書

- ▼墜落(東直己)▼黒い朝、白い夜(岩井志麻子)▼銃とチヨコレート(乙一)▼贄の夜会(加納諒一)▼旅のいる(北方謙三)▼余命(谷村志穂)▼さくら草(永井するみ)▼名將佐竹義宣(南原幹雄)

- ▼うそうそ(島中恵)▼風に舞いあがるビニールシート(森絵都)▼川に死体のある風景(歌野晶午)▼空高く(チヤンネ・リー)▼聞き屋(宇佐江真理)▼押入れのちよ(荻原浩)▼お火付凶状(澤田ふじ子)▼帝都衛星軌道(島田荘司)▼文士の生魅(車谷長吉)▼走ろうぜ、マー

児童書

- ▼崖の国物語7 自由の森の戦い(ポール・スチュワート)▼おうちをつくるう(角は野栄子)▼つきとうばん(梅田俊作)▼哲学するゾウ(フイレモンシワシ(ミヒヤエル・エンデ)▼せいぐんとねこ(長新太)▼リベックじいさん(のなしの木(ナニール・ホグロギアン)▼ファルファリーナとマルセル(ホリー・ケラ)

☆毎週土曜日 14:00~ おはなしかい開催中

— 話題の本 —
『うちのネコが訴えられました!』
山田タロウ・著
「あなたのネコを訴えます」ある日、迷い込んだ訴状。平和な毎日が一変、突如「被告」になって裁判所へ。本当にあった笑えぬ裁判の結末は?