

健康教室

病気になる前から治療を始めるのではなく、病気になる前に予防することが大切です。

日頃から自分の健康状態に関心を持ち、悪い所がないかチェックを受けることが必要です。成人病検診をそのために利用すると良いと思います。

四十歳を過ぎた方は一年に一回は受けて下さい。高血圧、肥満、高脂血症、糖尿病などは成人病とも云われ、自分では何ら自覚症状がないことも多く、早く発見し、加療することにより、脳卒中、虚血性心臓病などを予防することが出来ます。

脳卒中には脳出血、

脳梗塞と二つの病型があり、脳出血は高血圧性脳出血とも云われ、高血圧が大きな原因となり脳血管が破れます。東北地方など寒冷地に多く、塩分摂取量が多く、蛋白質が少なくとりやすいと云われている。

脳梗塞は脳血管の動脈

成人病検診のすすめ

吉澤医院 若松区桜町二二一

院長 吉澤 徳 教

硬化病変のため血管が閉塞し発症する。

糖尿病、高血圧、高コレステロール血症などがその原因となる。

高脂血症にはコレステロールが高値のことと、中性脂肪が高いこととがあり、自分では何ら痛く

もどうもないため、放置

されがちです。しかし、数年間放置されますと、あちこちの動脈に粥状硬変と云われるコレステロールの沈着が起こり、狭心症、心筋梗塞など硬変性心臓病が発症します。最近この二十年ぐらいこの心臓病が著しく増加して来ました。

とが多く、親、兄弟に糖尿病のある方は、若い時から食餌には注意して、甘味料を多く取らぬ、食べすぎぬよう、標準体重を保つため運動をしなければなりません。

朝夕散歩している方々を多く見ます。毎日の努力が健康保持のため必要です。食べすぎない、充分の睡眠をとる、ストレスを貯めないことも必要でしょう。

友達との楽しい会話、テレビ、新聞を見て、頭の体操をすることも、ボケ防止に必要です。大きな病気で手術などのため一ヶ月も入院臥床した後、痴呆が急に進行することはよく経験することです。大病のため、この頭を使うことがされなかつたためだと思われま

す。私達の健康は他人から与えられるものではなく、自分で管理し、小さな異状を早く発見し、その治療により、大病を防ぐことが大切ではないでしょうか。そのために各種の検診を利用して下さい。

訪問看護婦(士)募集!

- 職種：訪問看護婦(士)
 - 年齢：45才位まで(要資格)
 - 時間：面談にて
 - 給与：面談にて
 - 【応募】電話連絡後、履歴書持参下さい。
- 若松区医師会 訪問看護ステーション
〒808-0074 若松区藤ノ木2-1-29 TEL 761-5367