

## 「成人病検診のすすめ」

吉澤 医院  
院長 吉澤 僖教  
若松区桜町 10 - 2  
TEL : 761 - 2263

病気になってから治療を始まるのではなく、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われま

す。40歳を過ぎた方は、1年に1回は受けて下さい。高血圧、肥満、高脂血症、糖尿病などは生活習慣病とも云われ、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2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、塩分を多く、蛋白質の摂取が少ないと起こりやすいと云われています。

脳梗塞は脳血管の動脈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ります。

高脂血症にはコレステロールが高値のことで、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化巣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、脳卒中が発症します。

最近この20年ぐらい、この心臓病が著しく増加してきました。肉食を多く取る欧米型の食餌が原因だろうと云われています。高脂血症と診断されたら、卵、肉食、特に動物性脂肪を少なく食べ、魚を多く、野菜を多く取りましょう。

糖尿病の方も最近増えてきました。糖尿病は、遺伝性のことが多く、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、食べ過ぎぬよう、標準体重を保つため運動をしなければなりません。

朝夕散歩をしている方を多く見ます。毎日の努力が健康保持のため必要です。食べ過ぎない、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1ヶ月も入院臥床した後に、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っ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なく、自分で管理し、小さな異常を早く発見し、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。そのため各種の検診を利用して下さい。