広報こしじ

第59号
新潟県三島郡
発行所　越路町役場
電話来迎寺局（代）300番
印刷所　北越印刷株式会社
長岡市福住1丁目

44年12月の人口動態（12月末日現在）

住民基本台帳人口			2,959
世帯数			14,070人
人口			6,800人
内訳	男		7,270人
	女		
12月の住民移動状況			
出生	男	12人	13人
	女	9人	10人
死亡	男	5人	3人
	女	26人	38人
転入	男	10人	19人
	女	16人	19人
転出			

今月の主要記事

▽十二月定例町議会報告
▽町政振興功労者表彰
▽所得税確定申告の注意点
▽新しい都市計画

十二月定例町議会報告
一般会計　四億円をこえる

さる十二月十七日に招集された第四回定例町議会は会期を四日間と決め、十七日から二日間の本会議を開催、町長・助役・収入役・教育長・職員の給与に関する条例をはじめ本年度一般会計補正予算・請願・陳情などの審議が行われ、いずれも原案通り可決又は採択され、会期を二日残し閉会しました。

主なる議案の概要は次の通りであります。

条例関係

専決処分の報告
○県町村人事今務組合を組織する地方公共団体の数の増加及び規約の変更。
○県市町村職員退職組合資産管理組合規約の一部改正について
○県退職手当組合の規約の変更及び共済組合の組織する地方公共団体の数の増減名称の変更について加入団体の数の増減・名称・字句の整理などしたものであります。
◎昭和四十四年度道路町一般会計補正予算
朝日酒造株式会社より株式会社設立五十周年記念に当たり学校施設整備のため寄附をうけた百万円（越路小学校五十万円、越路小学校五十万円）を予算化したもの（以上専決処分）
◎政府町政振興に基づく特別功労者の表彰について町政各般にわたりその振興に寄与された特別功労者に対して、感謝の意を表し、記念品が贈られました。（順不同）
○今井　仁蔵殿
○高橋　榮吉殿
○長谷川　芳雄殿
○大石勝太郎殿
○高橋　三義殿
議員として十二年以上在職し、町政振興に寄与された。
○田中　芳雄殿
○重野　芳夫殿
旧岩塚村、越路町と引続き二十年以上、議会議員の職に在り、その間議長、副議長を歴任され、町の発展に貢献された方々に対し、一月七日名刺交換会の席上、町長表彰条例に基づく表彰が行われました。
表彰状と記念品は次の方々に贈られました。
○長谷川　芳雄殿
○今井　仁蔵殿
○高橋　榮吉殿
○大石勝太郎殿
○高橋　三義殿
議会議員として十二年以上在職し、町政振興に寄与された方々
○田中　芳雄殿
○今井　仁蔵殿
○高橋　榮吉殿
○長谷川　芳雄殿
○大石勝太郎殿
○高橋　三義殿
（以上専決処分）
特別功労者表彰に基づく特別功労者の表彰について町政各般にわたりその振興に寄与された特別功労者の表彰について

町政振興功労者表彰

町の政治、経済、文化、社会福祉に関して、町政振興に力を尽され、町の発展に貢献された方々に対し、一月七日名刺交換会の席上、次の方々に表彰状を贈られました。
○重野　芳夫殿
旧岩塚村と引続き二十年以上、議会議員の職に在り、その間議長、副議長を歴任され、町の発展に貢献された方々に対し、寄与されました。
○関　政一殿
○小林　正二殿
○長谷川　泰殿
○高橋　榮吉殿
○藤井　直樹殿
○大塚勇治郎殿
○長谷川　茂殿
○長谷川　清殿
○長谷川　弘殿
○長谷川　正夫殿
○藤井　正殿
○永井　永正殿
○長谷川　清殿
○長谷川　茂殿
○長谷川　弘殿
○長谷川　正夫殿
○藤井　正殿
○永井　永正殿
学校医、学校歯科医として、次の方々に表彰状と記念品が贈られました。
○田中　芳雄殿
○今井　仁蔵殿
○高橋　榮吉殿
○長谷川　芳雄殿
○大石勝太郎殿
○高橋　三義殿
議会議員として十二年以上在職し、町政振興に寄与された方々
○田中　芳雄殿
○今井　仁蔵殿
○高橋　榮吉殿
○長谷川　芳雄殿
○大石勝太郎殿
○高橋　三義殿
○藤井　正殿
○永井　永正殿
学校医、学校歯科医として、次の方々に表彰状と記念品が贈られました。
○田中　芳雄殿
○今井　仁蔵殿
○高橋　榮吉殿
○長谷川　芳雄殿
○大石勝太郎殿
○高橋　三義殿
○藤井　正殿
○永井　永正殿
（順不同）
特別功労者表彰に基づく特別功労者の表彰について町政各般にわたりその振興に寄与された特別功労者の表彰について町政各般にわたりその振興に寄与された特別功労者の表彰について町政各般にわたりその振興に寄与された

広報こしじ

—特集—

「成人病」

成人病予防週間　2月1日～7日

成人病を防ごう

自分の健康管理の責任者は自分である

脳卒中検診を顧みて

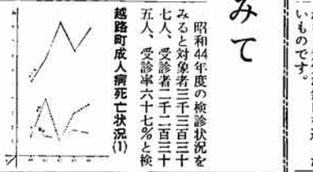
新潟県は全国的にも有数な農業県であり、改善されたとはいえ、農村特有な生活環境それに加えて、東北地方独特な気象条件等が多発要因となり、成人病発病率、死亡率をたかめるものと考えられます。

越路町では成人病の死亡者が特に多く表(1)の如く、年間平均死亡数百三十六人に対して六十三%という高い率を示しています。

そこでこの対策として町自身昭和43年度に一般循環器検診を実施し、また44年度から厚生省の脳卒中特別対策地域に指定され三カ年計画で実施することになりました。

この脳卒中特別対策は全国でも高死亡率を示す六県のうちから特に死亡率の高い七十四市町村を指定したもので、新潟県は越路町外十八市町村が指定され当該地域の40才～64才までの人三万二千人を対象として循環器検診を実施して早期発見、早期治療の促進又発見された異常者に対しては健康管理指導を実施して発病防止、脳卒中発作の阻止に努めようとするものです。

昭和44年度の検診状況をみると対象者二千三百三十七人、受診者二千二百三十七人、受診率六十七%と検診成績は決して満足すべきものではなかった。しかしこのうち血圧が高いと精密検査を要するものが表(2)でもわかるように四十一・一%の九百十八人と多い。

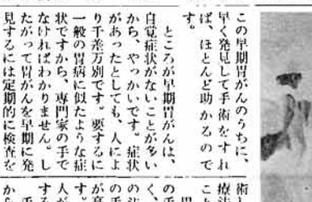


脳卒中検診を顧みて(4)

放っておけば、胃の壁を やぶって、出血や穿孔 などへ転移し、ついには生命をうばってしまいます。

二、早期胃がんのうちなら、手術により一〇〇パーセント助かります。

胃袋の最も内側である粘膜だけにとどまっている胃がんを早期胃がんといい、


胃がんの手術

主なものとして、エックス線検査、内視鏡検査、細胞診の三つがある。

定期的に検査を受けなければ、早期胃がんのうちに発見することは、むずかしいとわかっていても、なんでもない人にとっつくなものです。そこで誰もが気楽に受けられる、簡易で精度の高い胃の集団検診が考え出されました。

自覚症状が出てから病院にくらべて集団検診による早期胃がんの発見は10倍も高い率を示しております。

四、胃がんの根治とは

いまのところ手術が唯一の方法であり、放射線療法や薬物療法だけで治すことは不可能です。

胃がんの手術は、胃漏孔の手術とほとんど変りなく、ただがんの転移に細心の注意がはらわれ、盲腸炎に酷似した手術と同じように安全度が高くともいわれています。本人が寝りつつのうちに終了することができます。

手術のあとも三日目ごろから番茶をすこし飲めるようになり、その後は流動食、おかゆ、一日ごとに濃くなり最も多くなりますが、又ベッドにもすわれ、一週間目ごろには、起き上がって歩けるようになります。お腹の傷を縫った糸も抜け、八日目ごろには入浴もできます。

その後、第二週間までは自分で食事と便通の調子をとるのです。エックス線で胃の状態を調べ、からだの回復を待って退院するばかりとなります。退院後約一ヶ月は自宅で食事や体力の調整、回復につとめ、三ヶ月後には健康体になります。重労働でないかぎり、いままで通り元気に働けます。

参考までに町内のある入院者に要した、医療費について、これらによれば、病状により非常にまちまちであるけれども五〇万円前後かかっています。それでも一命をとりとめることはあるのです。

◎最後に結論として胃がんとは打ちかつには

●まず早期発見と早期治療

胃がんはもちろん、がん一般について、その発病の原因が、まだはっきりとわかっていません。完全な予防法はないのところなく、がんが逃れる確実な方法は、がんが確実に治る早い時期にみつけだしたうえに治療すること（胃がんでは手術）つまり早期発見、早期治療にかぎるのです。

●定期検診こそが早期発見のキメ手

胃がんの早期には、自覚症状がないことが多く、自覚症状に気づいてからの胃がんと診断されても手遅れの場合が多いのです。自覚症状がなくても定期的に胃の健康診断をうけるようにしましょう。

●前がん性病態に注意

胃集団検診をすると、胃がんのほかに、胃潰瘍、胃ポリープ、慢性胃炎などが見つかります。これらの胃病は慢性化すると胃がんになりやすいので「前がん性疾患」といっています。だから、これらの病気がみつかったら、早めに適正な治療を受け完全に治してしまうことが胃がん追放の一つの道です。

胃がんを克服するには!!

早期発見早期治療100%

子宮癌早期発見のために

昭和四四年越路町において、婦人の癌、子宮の重大な関心事になってきており、これに対する社会的、組織的な予防活動を展開することが、強く要望されています。このようなことに当たり、私たち一人一人が成人病についての正しい知識を持つことが何より望まれるところです。

日本人の主な死因を見ますと、脳卒中が第一位で、がん、心臓病とこの順位が続いておりますし越路町も表一の如く死亡数の6割を占めております。

これらの病気は、どれも40才ごろから特別に多くなるので成人病と総称されています。

ところで40才ごろといえば働きざかりでありとくにがんでは35才から59才にかけて死因の第一位となっており、家庭では一家の支柱、社会でも中心的な地位を占める人々が倒れ、死亡すれば重大な影響をもたらすことになります。

成人病はいずれも病気の原因や成り立ちに不明な点も多く、完全な予防対策をこれで科学の進歩につれて次第にいろいろのことが明らかになりつつあります。

このような時にあたって成人病にかからないようにしあるいはかかっても悪化しないようにするためにはどうしたらよいでしょうか

まず第一に必要なことは、成人病についての正しい知識を身につけることです。

そして第二はその知識を実際に活用することです。

成人病は衣、食、住などの日常生活とも密接な関係いものです。

もそれらの点について、今までにどんなことが明らかになっているかを知り、それを実際の生活に応用することが、この病気から一歩も遠ざかる道の出発点であります。

成人病にはまだ不明な点も多いのですから、これが絶対だというような予防法もありません。したがって次に心得るべきことは、はたしてなぜ成人病にかかり、定期的に健康診断を受けることです。

「どんな病気でもそうですが、とくに成人病は病気になった場合、早く見つけて正しい手当を生活をすることが重要なのです。

そのためには、健康は自分でつくるものも、健康管理の責任者は自分であるという自身であるべきです。

もう一度思い出して、これからも元気な毎日を送りたいものです。

脳卒中検診

一次、四月中旬実施予定

昭和45年度脳卒中予防特別対策の実施計画が二月に予定され去る一月21日長岡保健所で中越地区合同会議があった。

脳卒中予防特別対策は44年度から3カ年計画で40才～64才の一般住民を対象に実施しておりますが、壮年期にある者の健康についての関心が低いのか、検診率が低調であるため、成人病の予防に対する正しい知識を積極的に成人病の早期発見、早期治療の促進を図るために努力し、本年度の検診には住民皆さん方の積極的な受診を望みたい。

越路町昭和45年度の脳卒中検診実施計画を左記のとおり樹てましたので一人でも多く受診下さいますようお願いします。

第一次検診

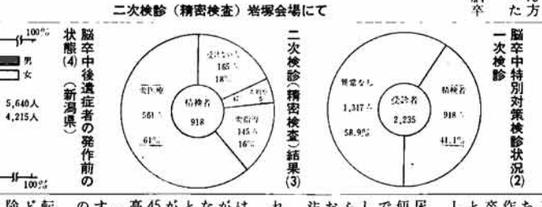
四月十三日から二週間

第二次検診

六月二十九日から一週間

なお会場、時間等については個人通知をもって連絡いたします。

二次検診（精密検査）岩塚会場にて



二次検診（精密検査）結果(3)

脳卒中特別対策検診状況(2)

二次検診

脳卒中の予防と手当

過労や寒さが大敵

高血圧症の終着駅である脳卒中は、いろいろな生活の不調からおこります。

まず心身の過労がもっとも一番大敵。その意味で極度に精神的な苦悩におち入ったり、肉体的過労におち入ったときに脳卒中の発作をおこしやすいのですから、室温に注意します。

高血圧患者は、夜中よく尿におきるものです。寒い便所やそれは最も危険、そこで脳卒中をおこす例がしばしばあります。床のわきに、ふたつきのしびんを置いておくなどするが、ちょっとことです。

また入浴時も注意しなければなりません。

入浴のときに寒い浴室にはだかで入って、湯の加減が調整されないまで、ふるえながらおるというようなことも、脳卒中の発作をうながします。

また同時に熱い湯（43～45度）は脳の血圧を非常に高めますから、ぬるい湯（38～39度）に入るようにするとよいわけです。寒中の外出も血圧を上げます。

満腹状態で屋外に出て自転車にのる、坂道を上るなどはとくにもっとも危険です。

倒れたら絶対静脈。脳卒中の発作をおこしたあとは、つぎのような手当をします。

まず、倒れたら場所から体をあまり動かさないで、そのまま安静にして、医師の診断を受けるようにします。

脳卒中は、一度発作をおこすと、ほとんどが半身不随、言語障害、意識がありません。

脳卒中検診

一次、四月中旬実施予定

中検診実施計画を左記のとおり樹てましたので一人でも多く受診下さいますようお願いします。

第一次検診

四月十三日から二週間

第二次検診

六月二十九日から一週間

なお会場、時間等については個人通知をもって連絡いたします。

脳卒中特別対策検診状況(2)

二次検診

脳卒中検診を顧みて

越路町成人病死亡状況(1)

〝要治療〟4人に1人

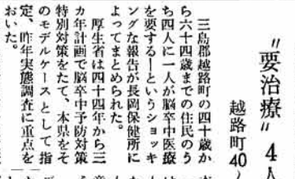
越路町40～64歳が脳卒中で

三島郡越路町の四十歳から六十四歳までの住民のうち四人に一人が脳卒中医療を要するというショッキングな報告が長岡保健所によってまとめられた。

厚生省は四十四年から三年計画で脳卒中予防対策特別対策を立て、本県をモデルケースとして指定、昨年実態調査に重点をおいた。

長岡保健所は第一次検査で三島郡越路町の住民二千二百三十五人について、尿や血圧などの検査をした。このうち七百五十三人が精密検査を必要として二次検査を受けた結果、五百六十一人が要治療（七五%）が医療を受ける必要がある。百四十五人（一九%）が食事、生活などの指導が必要、四十七人（六%）が自分自身で注意しなければならないという。同所では個々の要医療者のデーターを詳しく分析し、今後の指導対策を急ぐ。脳出血は同所管内の婦人病のうちでも最も高率（人口十万人に対して二百三十二人）で、特に越路町は管内でも一番死亡者が多い。新潟日報一月28日掲載に脳卒中で死亡する人は年間約五人であり、越路町の死因順位の第一位を占めていることは周知のとおりであるが意外と住民の認識は低く又当該疾病に対する各人の態度の甘さも目立っています。

その如実な事例として県で実施した「脳卒中後遺症者の実態調査」の結果、表(4)に示すとおり脳卒中をおこした人の生活態度をみると、脳卒中に対し、日常的な程度の認識と健康管理が行なわれていたと思われるものの割合はきわめて低い。この点については深く反省し今後の改善の指針とする必要があるのではないでしょうか？



脳卒中後遺症者の発作前の状態(4)（新潟県）

高血圧の食事療法

米を食べすぎないこと

高血圧の食事療法として、特にごはんの量を減らすことが決め手です。毎回の米飯主食を茶碗一杯とし、一度はパン食にしたり、うどん、そばなどのめんを一度に多くのこと。

その他、魚、肉、卵、牛乳は良い食品ですが、コレステロールを含むので標準より一日に卵一コ、牛乳は一合ないし二合までとします。

食塩を制限しよう

高血圧者はまず、食塩制限を行うのが定石になっており、これだけでもかなりの成果を収め得る場合があります。減塩しょうゆは普通の半分ほどしか食塩を含んでいませんから高血圧者には便利です。

脂肪が少ない肉や魚を十分に

良質の蛋白質は、壮年者、老年者の栄養にも必要ですから血圧が高いからといって肉、魚を排するのは適当でない。

コレステロールに注意

卵、牛乳は良い食品ですが、コレステロール（ある種の脂肪分）を含むので標準より一日に卵一コ、牛乳は一合ないし二合までとします。

野菜は日本人の習慣で、いも や大根を多食します（葉つば大根、にんじん、トマトなど）をしょう油で煮て食べるようになります。大豆は高血圧や動脈硬化をふせぐ働きがあり（レシチンを含む）、また良質の蛋白質が豊富ですから、油いに利用すべきです。

薬を使って血圧を下げる場合があります。ジャリロンとかのバランスをくずさないようにやらなければなりません。

慎重にやって、次第に体がなれてくるとあるいはクスリを止めても、その状態を もち続けられるようと言うことが考えられるのです。

薬物治療

子宮癌早期発見のために

昭和四四年越路町において、婦人の癌、子宮癌検診が婦人検診車によって行なわれました。受診対象者は三五才以上の全婦人七月九日十日十一日、九月九日の四日間四会場において行なわれました。結果は次のとおりです。

受診者数三四三人、子宮癌発見数0でありましたが次の疾病が発見されました。ピラン三七人、ポリープ一九人、筋腫一〇人、膣炎七人、膣脱四人、腟下垂一人、合計七八人、要医療者が二七人、この中で六人が入院治療中。

子宮癌早期診断、早期治療により最近の進歩した医学によって完全治癒が期待できるようになってきました。

子宮癌は、胎児の宿る場所である子宮体部と、これに続く先が膣に突出している子宮頸部からなっている。

子宮癌のできる場所

子宮癌の九五%は頸部に発生しています。癌はどちらの部分もできますが、日本では子宮癌の九五%は頸部にできる子宮頸癌です。

子宮癌のひろがり方

子宮癌のできはじめは、顕微鏡でやっと見つけられるほど小さく、症状もありませんが、だんだん大きくなって血出血やおりものがあるようになり、さらに大きくなってくると、下腹が痛みだしたり、骨盤の中のリンパ節に飛び火する場合もあります。

子宮癌のおりもの

子宮癌の初期には、顕微鏡でやっと見つけられるほど小さく、症状もありませんが、だんだん大きくなって血出血やおりものがあるようになり、さらに大きくなってくると、下腹が痛みだしたり、骨盤の中のリンパ節に飛び火する場合もあります。

子宮癌の治療成績

子宮頸癌は、病気のまだ軽い一期から二期、三期、四期まで四つに分けています。初期の期間は治療を受けた人のほぼ八割が完全に治っています。

癌が進むにつれて少なくなり、二期では六割、三期では三割、四期ではわずかに一割しか治りません。癌の病気の軽いうちは赤です。また塊りのこともあります。

子宮がんの症状はどんなものか

子宮癌の主な症状は次のとおりです。

1. 月経以外の出血

夫婦関係の時の出血、小便の際の出血、またなんでもない時でも出血することもあります。出血の量はほんのわずかのときもありなりの量のときもあります。

ことに、年をとって月経のなくなった人の女子でも、ごく小量の紙につく程度の出血でも危険信号と考えねばなりません。

もち別の変わった色ということはなくごくわずかであれば褐色のこともあります。

また、自分は年とってもなかなか月経が終わらないと思っていると、月経はいつまでたっても来ないことがあります。また自分は年とってもなかなか月経が終わらないと思っていると、月経はいつまでたっても来ないことがあります。

2. 出血以外のおりもの

これにも子宮癌に特有のものはなく、色も黄色、褐色、白色や、ねばっこいもの等いろいろです。

3. 月経の異常

ふだんに比べて量が多くなったとか、なかなか止らないで長びくとか、不規則なことが続いたことも思ったらもまもなく始まるとかしまして、月経が不順のことがよくありますが、更に年期だからとも気にしないでいると、実は癌からの出血であるということもあります。

4. 下腹部の不快感、痛み

もいません。その意味で、月経の乱れ、肉体的な苦悩におち入ったり、精神的過労におち入ったときに脳卒中の発作をおこしやすいのです。冬期は脳卒中の発作をおこしやすいのですから、室温に注意します。

高血圧患者は、夜中よく尿におきるものです。寒い便所やそれは最も危険、そこで脳卒中をおこす例がしばしばあります。床のわきに、ふたつきのしびんを置いておくなどするが、ちょっとことです。

また入浴時も注意しなければなりません。

入浴のときに寒い浴室にはだかで入って、湯の加減が調整されないまで、ふるえながらおるというようなことも、脳卒中の発作をうながします。

また同時に熱い湯（43～45度）は脳の血圧を非常に高めますから、ぬるい湯（38～39度）に入るようにするとよいわけです。寒中の外出も血圧を上げます。

満腹状態で屋外に出て自転車にのる、坂道を上るなどはとくにもっとも危険です。

がん検診七月に実施

今年こそ無病の年にと願う心もよそに一月中に十七人もの尊い命を亡くし、脳卒中九人、胃がん四人と成人病の死亡が大変多くめだっております。

胃がんはもちろん、がんはなぜできるかということ、がんのわかっていないことがまだわかっていないために、原因を絶つといった根本的な方法を確立することができません。

しかし物理学、化学、生物学、医学などからゆる科学の共同作戦により、一枚一枚その秘密のベールがはがされつつあります。

がんの発生原因の究明と平行して、化学療法や免疫など新しいがん予防、診断、治療が続々と研究されつつあります今日、この病気から私達の体を守るには早期発見に努めなければなりません。

そこで、町として左記のとおりがん検診を実施しますので、この機会に自分自身の健康管理に役立ててください。

がん検診

七月十三日～十七日

子宮がん

七月六日～十日

成人病の日常生活

高血圧や心臓病にかからないようにするには、日常生活が基本になります。

すでに高血圧、心臓病になっているいる人はそれを悪化させないようにしましょう。

三、楽さに備える

①部屋を暖かく

ここにあげた九つのことが日常のポイントです。

一、いらいらしないこと

心配や不安のためにいらいらしていると血圧が上ります。

気分が落ち着くと血圧は下がります。心配や不安を追放しましょう。

②急な温度の変化を防ぐ

暖かいところから出て急に寒さにさらされると、血圧はひどく上がります。

冬、戸外に出る時は、十分暖かい服装にすることが大切です。お酒を飲んだ時などは自分では暖かく感じていても一案です。

これとともに、ゆっくりした気分になれる趣味や娯楽の計画をもつことも効果があります。

二、十分な休養と睡眠

夜ふかしや寝不足はよくありません。夜の睡眠は十分昼寝やうたたねがとれるならば心身の疲れをやわらげます。

休日にむりな日程の旅行にでかけたり、勝負ごと等に熱中したりすることは関係深いのです。一方、お酒には軽いの血圧降下作用があります。

お酒を上手に飲むには、家庭で楽しむことです。そうすると、盃も過ごさず、そのうえ家族の理解とも得られます。

(イ)適量は一合程度。

(ロ)塩分は少なめに。

(ハ)肉のあぶら身は少なめに。

(ニ)良質のたんぱく質を十分にとること。

(ホ)太りすぎないように。

③夜中の排尿はシビンで

冬、暖かくふとんにくるまって寝ている時に便所に立つことは寒さにさらされるので脳卒中の発作を起こしやすくなります。

高血圧の人はとくに夜間は「寝室で用が足せるようにシビンを使うようにしなければなりません。

四、風呂はぬるめの湯にのんびりとはいる

の出血あったということもまれではありません。

4. 下腹部の不快感、痛み

出血おりものがほんとうに苦しいとか鈍い痛みがあることもあります。

子宮癌がおのしらせ

癌は早期のうち自覚症状のないものが多いので、病院を訪ねるとおもいます。それで、越路町では昭和四五年も安価で手軽に受診できるようにしてあります。

子宮癌早期発見のために、子宮癌ができやすい三十才代からは、この女婦人は、症状がなくても、必ず検診を受けるようにしましょう。

六、坂道や階段はゆっくりと

坂道や階段をのぼるときは、心臓に大きな負担がかかり、血圧も上がります。

心臓に異常がある人や高血圧の人は、とくに気をつけてゆっくりのぼることが必要です。

重労働の時も同じような影響があるので、できれば、もし重労働をするならゆっくりする工夫をしてください。

七、お酒とタバコ

酒飲みの人に脳卒中が多いといわれます。

それは、酒を飲むと自制心がとれて日頃の注意も忘れ、騒いだり、はしご酒をしたりすることに関係深いのです。一方、お酒には家庭で楽しむことです。そうすると、盃も過ごさず、そのうえ家族の理解とも得られます。

(イ)新鮮な野菜、くだもの や海草類は十分に。

(ロ)植物油は豊富に。

(ハ)魚は自由に、肉はほどほどに。

(ニ)塩分はいらないものはひかえる。

(ホ)新鮮な食事の基本

(ヘ)米を大食しない。

(ト)塩分は少なく。

(チ)動物性食事の基本

(リ)脂肪分は少なめに。

(ヌ)肉のあぶら身は少なめに。

(ル)良質のたんぱく質を十分にとること。

(ヲ)太りすぎないように。

八、積極的なからだづくり

適当な運動は、血管を拡張させ、血液の流れをよくします。余分の栄養分を消費して太りすぎを治すことも できます。

運動の選び方が問題です。若い人と老人とでは、ちがって悪いのです。自分に適したスポーツや柔軟体操、散歩等をすすめます。

寒さに強いからだをつくるのは、適当な栄養をとることが大切です。

九、食生活の基本

◎高血圧の予防

治療の食事の基本

(イ)米を大食しない。

(ロ)塩分は少なく。

(ハ)植物油は豊富に。

(ニ)魚は自由に、肉はほどほどに。

(ホ)新鮮な野菜、くだもの や海草類は十分に。

◎心臓病の予防

治療の食事の基本

(イ)適量は一合程度。

(ロ)塩分は少なめに。

(ハ)肉のあぶら身は少なめに。

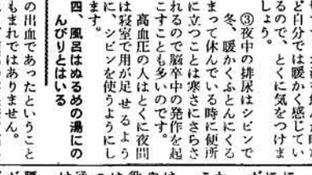
(ニ)良質のたんぱく質を十分にとること。

(ホ)太りすぎないように。

●食生活の改善も大事です

胃がんと食生活とは深い関係があり、アメリカでは30年位前までは、胃がんは現在の2倍も多かったのですが食生活の改善により減らすことができたといわれます。

日本人にしてもかたよった食事を続けている人に胃がん が多く、肉類、牛乳などの多い食生活者には、少い傾向があります。食事から塩分をへらすこと、牛乳、胃がんを防ぐのに役立つだけでなく、健康増進のうえからも意義が大きいのです。



熱い湯、水圧はバカにならない。

寒い時など熱い湯は気持のよいものですが、熱い湯はいろいろ血圧の変化がいろいろ起こります。

脱衣所から洗い場が寒い湯にはいる前後に血圧が急に上がり危険です。

脱衣所を暖かくしておくことと、洗い場に十分湯気をこもらせておくことが大切です。

五、通じを整える

便秘をすると排便のときに腹圧をかけてりきむようになります。その結果血圧が上がります。

これを防ぐために、日頃から通じをとるのえておくことが必要です。

通じをとるのえるためには、野菜を十分にとることが、適度に運動することが役立ちます。場合によっては、医師に相談して通じをつける薬を使うなど、毎日通じがつくようにに習慣つけることです。

また、日本式の便器より腰かけ式の便器を使う方が、りきまないで自然に用が足せるので、改良を試みるとよいでしょう。

六、坂道や階段はゆっくりと

坂道や階段をのぼるときは、心臓に大きな負担がかかり、血圧も上がります。

心臓に異常がある人や高血圧の人は、とくに気をつけゆっくりのぼることが必要です。

重労働の時も同じような影響があるので、できれば、もし重労働をするならゆっくりする工夫をしてください。

七、お酒とタバコ

酒飲みの人に脳卒中が多いといわれます。

それは、酒を飲むと自制心がとれて日頃の注意も忘れ、騒いだり、はしご酒をしたりすることに関係深いのです。一方、お酒には家庭で楽しむことです。そうすると、盃も過ごさず、そのうえ家族の理解とも得られます。

(イ)新鮮な野菜、くだもの や海草類は十分に。

(ロ)植物油は豊富に。

(ハ)魚は自由に、肉はほどほどに。

(ニ)塩分はいらないものはひかえる。

(ホ)新鮮な食事の基本

(ヘ)米を大食しない。

(ト)塩分は少なく。

(チ)動物性食事の基本

(リ)脂肪分は少なめに。

(ヌ)肉のあぶら身は少なめに。

(ル)良質のたんぱく質を十分にとること。

(ヲ)太りすぎないように。

八、積極的なからだづくり

適当な運動は、血管を拡張させ、血液の流れをよくします。余分の栄養分を消費して太りすぎを治すことも できます。

運動の選び方が問題です。若い人と老人とでは、ちがって悪いのです。自分に適したスポーツや柔軟体操、散歩等をすすめます。

寒さに強いからだをつくるのは、適当な栄養をとることが大切です。

九、食生活の基本

◎高血圧の予防

治療の食事の基本

(イ)米を大食しない。

(ロ)塩分は少なく。

(ハ)植物油は豊富に。

(ニ)魚は自由に、肉はほどほどに。

(ホ)新鮮な野菜、くだもの や海草類は十分に。

◎心臓病の予防

治療の食事の基本

(イ)適量は一合程度。

(ロ)塩分は少なめに。

(ハ)肉のあぶら身は少なめに。

(ニ)良質のたんぱく質を十分にとること。

(ホ)太りすぎないように。