

# つくるう健康

2月1日～7日  
成人病予防週間

## なくそう成人病



### 死亡原因の約七割を占める

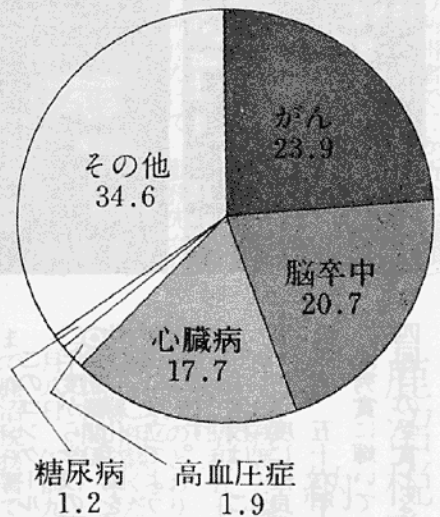
二月一日から七日は「成人病予防週間」成人病は四十歳代以降の人に多くみられる病気で、がん、脳卒中、心臓病などが代表的なものです。亡くなる人の多い病気ですが、ふだんの健康状態に注意していれば防げる病気でもあります。

全国で、毎日約二千人の人が亡くなっています。その原因は、九％、次いで脳卒中（二〇・七％）、心臓病（一七・七％）と、三位までが成人病です。これらに、他の成人病——高血圧症（一・九％）と糖尿病（一・二％）を加えると、亡くなった人の七割近く（六五・四％）は成人病が原因、ということになります。

成人病は、暴飲暴食など日常生活の無理が蓄積されて起こることの多い病気です。しかし同時に、ふだんの健康状態に注意していれば、前もって防げる病気だともいえます。

### 脳卒中・心臓病を予防しよう

成人病が総死亡に占める割合（％）



〈資料〉厚生省統計情報部  
「昭和57年人口動態統計」

質が血管の内側にこびりつき、血管の壁が厚くなって、動脈が狭くなったり弾力がなくなることでです。

成人病のうち脳卒中と心臓病だけで、死亡原因全体の約四割を占めています。

この脳卒中、心臓病の「土台」には、「高血圧」や動脈に弾力がなくなる「動脈硬化」があり、これらを予防することが脳卒中、心臓病の予防につながります。

その結果、血液が流れにくくなったり血圧が高くなります。血圧の高い人の多くに動脈硬化が見られ、動脈硬化があると総じて血圧が高くなります。

〈高血圧〉血圧は、気温、運動量、精神状態で変わりやすく、一回の測定で高血圧かどうかは分かりません。しかし、何度測っても高いようなら、注意が必要です。最大血圧が百六十以上、最小血圧が九十五以上が高血圧とされる血圧の値です。高血圧には、腎臓などに病気があつて、その病気のために血圧が上がる場合（二次性高血圧）と、そのような原因のない場合とがあります。二次性高血圧は、原因となる病気を取り除けば治りますが、原因がなくて血圧の高い場合は、日常生活の改善や治療による根

気のいる管理が必要です。