

食事、運動、休養で

成人病を防ぐ

寒いと多い循環器の成人病

今の季節のように寒くなると、脳卒中、心臓病など「血液の通り道（循環器系）の病気で死亡する人が多くなります。

その理由として、寒さにさらされると血圧が高くなる、という事が挙げられます。

冬は、家庭での暖房をよくし

たり、外へ出るときは、暖かい

服装をして寒さを防ぎましょう。

脳卒中や心臓病などの循環器

系の成人病を防ぐには、日常生活

活に注意をすることが必要です。

それには、規則正しい生活を

送ったり、精神の安定を心がけ

たり、酒やタバコを控えなければ

なりません。また、食生活には

特に気をつけ、肉、魚、野菜な

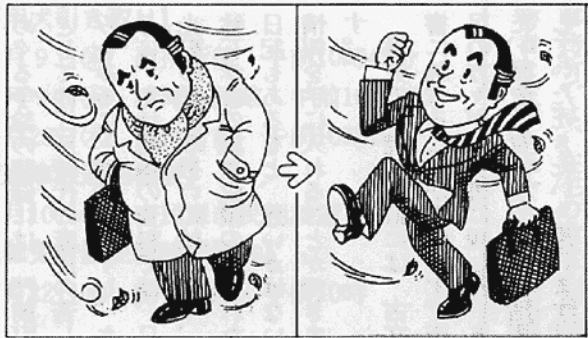
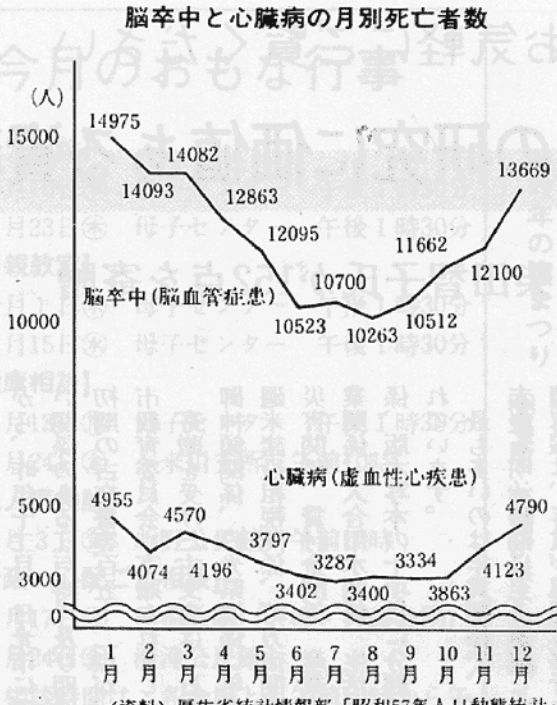
どをバランスよく食べ、肥満を

防止することです。調味料では、

高血圧と関係がある食塩の使用

を控え、一日十グラム以下を守

りましょう。



脳卒中とは…

脳卒中は「脳いっ血」「中風」とも呼ばれ、脳の血管が破れて出血したり、あるいは詰まって血液が脳に行き届かなくなる病気です。

この病気にかかると、脳の働きが衰え、急に意識がなくなったり、手足が動かなくなったりし、ひどいときには死亡することがあります。一度、脳に障害を受けると回復は難しく、手足のマヒなどの後遺症が残る場合もあります。

心臓病とは…

心臓に血液が十分に行き届かなくなり、心臓の筋肉が酸素不足になって起こります。

一時的に血が流れなくなると「狭心症」、完全に流れなくなって心臓の筋肉が活動しなくなるのが「心筋こうそく」といわれます。

いずれも、激しい胸の痛みを伴いますが、心筋こうそくでは痛みが長く続き、死亡することがあります。

人間も手入れ次第で長持ちする

成人病は老化とともに始まる病気です。がん、脳卒中、心臓病といった形をとって現れます。

しかし、バランスのとれた食事をして、適度な運動と休養をとる、暴飲暴食をつつしむといった、ごく普通の健康法をやっているならば、防げる病気です。また、このようにふだんから自分の健康状態を考えた生活をしていけば、少しの変化にも気が

がつき、重症になる前に治療を受けられることもできます。

病気になってから健康のありがたさを知るよりも、健康な体も放っておけば「ガタ」がくることをかみしめておきましょう。物は手入れ次第で長持ちします。人間の体もまったく同じです。一つしかない自分の体、手入れを怠りなく。