

保健婦だより

42

健康診査のいかしかた

あなたは今年度の基本健康診査を受けましたか？その結果はいかがだったでしょう。健診結果を役立てるのはあなた自身です。せっかく受診したのでから無駄にしないで、生きたものにするよう心掛けましょう。

◆ふとりすぎといわれたら

軽い肥満の場合はさほど心配はありませんが、あまりふとりすぎると成人病、とくに糖尿病、高血圧、心筋梗塞、痛風などにかかりやすくなります。ふとりすぎには注意しましょう。

◆高血圧といわれたら

一回の検査で血圧が高かったといって神経質になる必要はありません。日をかえて何回も計ってみて、相変わらず高ければ掛かり付けの医師に相談してみてください。

◆貧血といわれたら

放っておくと健康に差し障りがでてきます。まず貧血の原因をつきとめなければなりません。若い女性に多くみられる貧血は、血色素をつくるために必要な鉄

分の不足による鉄欠乏性貧血です。鉄分を多く含む食べ物をたっぷりとりましょう。

◆糖尿病の疑いありといわれたら

糖尿病は初期には自覚症状がありませんから、健診で発見されることの多い病気です。もしも糖尿病の疑いがあるといわれたら、必ずくわしい検査を受けましょう。

◆尿酸値が高いといわれたら

原因は二つあります。一つは肝臓で尿酸がつくられすぎた場合、もう一つは肝臓からの尿酸の排泄が悪くなって体内にたまった場合です。尿酸値の高い状態が続くと痛風を引き起こします。痛風は中年の男性に多く、病状が進むと腎臓にも障害が及びます。アルコールのとりすぎなどに注意しましょう。

◆肝機能障害といわれたら

肝臓病には、自覚症状がはっきり現れる急性肝炎と、初期には症状がはっきり現れない慢性肝炎、肝硬変があります。後者

はなかなか治りにくく、放っておくと命取りになりますから、早期に治療する必要があります。

◆高脂血症といわれたら

血液中の脂肪分、つまりコレステロールや中性脂肪が多い状態にあるということです。動脈硬化などを招きやすくなりますから、食生活を変えていくよう心掛けてください。

〇〇〇〇〇〇

知らず知らずのうちにかかってしまう成人病ですが、早く発見して適切な治療を受けさえすれば、けっして怖い病気ではありません。体の変化をきちんと知るためにも、健康診査は毎年受けましょう。

ちびっぴんギャラリー

おとうさん

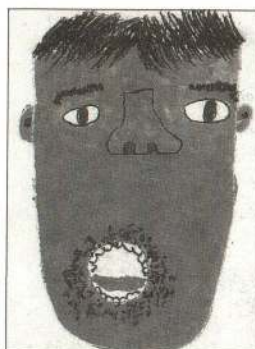
二井田保育所



おおさわ ゆきやくん
こんどいっしょにか
くれんぼしようよ。



あだち あやちゃん
おとうさんはやさしく
ってください。



なかや かずひこくん
自転車のりかたお
しえてもらったんだ。

クイズ 広報 おおだてがヒント

▽問題

①H O T 函が設置されているのは市役所のどこ？

②9月1日は「防災の日」です。では「救急の日」はいつ？

③水道料金の訪問集金制は何年何月で廃止される？

④「交通安全市民大会」の開催日は？

⑤9月10日は「全国下水道促進デー」。キャッチフレーズは？

▽応募方法
ハガキに住所、氏名、性別、年齢、答え(例①—②—)を書い

てご応募ください。

▽締め切り

9月10日(火) 当日消印有効

▽応募先

〒017大館市宇中城20番地

広報おおだてクイズ係

※全問正解者の中から、抽選で

5人に記念品をお贈りします。

▽8月1日号の答え

①9月22日 ②20時 ③8月

④釈迦内小学校 ⑤女性

▽8月1日号の当選者

・平泉明美さん(赤石)

・松江幸子さん(柄沢字狐台)

・武田トメさん(根下戸)

・金久さん(有浦1丁目)

・佐藤堅治さん(十二所)

※応募総数56、そのうち全問正解者は49人でした。