

保健婦だより

中高年の健康

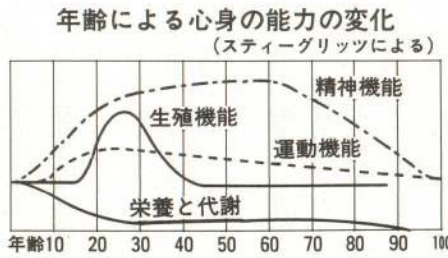
(44)

中高年という年代の始まりは、一般には四十代とされています。中高年の健康を考えるにあたって、まず四十代とはどういう年代なのかを考えてみましょう。

体力は落ちるが

精神機能は充実

四十代とは、一口に言うると社会的・家庭の責任が一段と増大してくる年代ですし、同時に、体力の衰えが目立って感じている年代といってもよいでしょう。白髪、抜毛、新聞の活字が見えにくくなるなど、身体の変化を自覚したずのもこのころです。でも、精神機能については、四



年齢による心身の能力の変化 (ステイグリップによる)

成人病受療率(人口10万人対)

	25~34歳	35~44歳	45~49歳
高血圧	17 [^]	123 [^]	543 [^]
虚血性心疾患	6	18	66
肝疾患	50	103	225
糖尿病	51	120	230
糖ガ	13	51	164

「国民衛生の動向」から

- 次にあげる七項目のうち、あなたはいくつ守っているでしょうか。
- ① 三度の食事は規則正しくとり、間食はしない。
 - ② 朝食は毎日とっている。
 - ③ 週に二、三回は適度な運動をしている。
 - ④ 睡眠は毎日七八時間とっている。

十代、五十代が最も充実した時期といえます。

成人病群への仲間入り

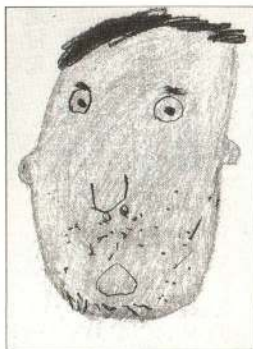
四十代になると、成人病などでお医者さんにかかる人の率がグンと高まります。二十五歳から三十四歳までと四十五歳から四十九歳までの成人病受療率を比べると分かるように、肝臓病と糖尿病は約四・五倍、虚血性心疾患は約十一倍、ガンは約十三倍、高血圧にいたっては約三十二倍といった増加ぶりです。

若さを保つには摂生を!

- ⑤ 標準体重を維持している。
 - ⑥ タバコは吸わない。
 - ⑦ お酒は、たまに飲んでも深酒をしない。
- かつて、イギリスで七千人を対象にこの調査をしたところ、四十五歳の人のうち六・七項目を守っている人の平均余命は三十三・一年であったのに対して、三項目しか守っていない人のそれは二十一・六年しかなかったといえます。この程度の心掛けでも、一日一日の努力の積み重ねが、こんなに大きな差となって現れてきます。

人生八十年となった今日、四十代は、文字通りかけがえのない年代であることを肝に銘じておくことが大切です。

ちびっこギャラリー おとうさん



さいとう みきちゃん
マリオのファミコンや
ってみせてくれるの。



おおもり ちからくん
とってもやさしいから
だいすき。



さいとう ゆみちゃん
やすみにおかいものに
つれてってくれるの。

花岡保育所

クイズ 広報 おおだてがヒント

- ▽問題
- ① 新しい釈迦内公民館の床面積は、旧公民館の何倍?
 - ② 秋田短大誘致促進期成同盟会が進学意識調査を実施した高校は何校?
 - ③ 11月3日、9日は秋の全県火災予防運動。その標語は?
 - ④ 水交苑に12月オープンするデイサービスセンターの名称は?
- ▽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
- 11月11日(月) 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。
- ▽10月1日号の答え
- ① 3年10月1日
 - ② 3階建て
 - ③ フライト預金
 - ④ 4年1月1日
- ▽10月1日号の当選者
- 菅原ハツエさん(東台7丁目)
 - 地元良子さん(芦田子)
 - 佐藤敏弘さん(字長木川南)
 - 石川禎次さん(柄沢字狐台)
 - 長内信一さん(城西町)
- ※応募総数114、そのうち全問正解者は102人でした。