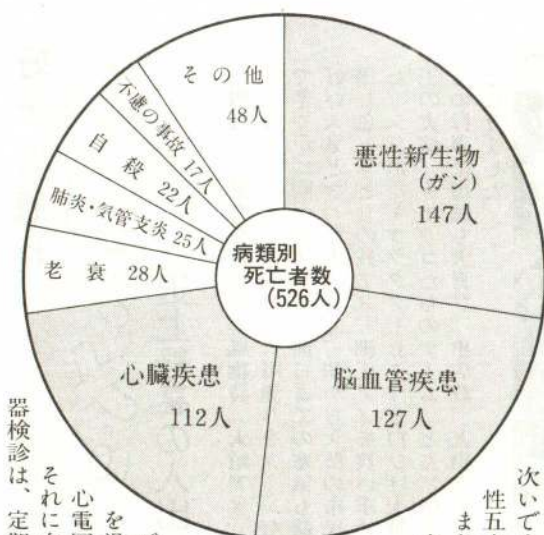


58年中病類別死亡状況調べ 成人病が全体の七割

昭和五十八年の市の病類別死亡状況が先ごろまとまりました。それによりまずと悪性新生物(ガン)による死亡が百四十七人と、昨年につづき死亡順位のトップになっています。また、脳血管疾患(脳卒中など)は昨年より二十六人増え、これに心臓疾患を加えたいわゆる成人病による死亡率は、全体の約七割にも及んでいます。(保健センタ―調べ)



器検査は、定期的に受けましょう。

昭和五十八年の死亡者総数は五百二十六人で過去十年間で最高でした。特にガンによる死者は年々増加の一途をたどり、全体の二十八%を占めています。

男性に多い
肺ガン、肝臓ガン

ガンの死者は男性九十三人、女性が五十四人。年代別では七十年代が約三十%、次いで六十、八十年代となっていますが、五十代の方も多く、約十八%を占めています。種類別では、相変わらず胃ガンが五十二人とトップ、次いで肺ガン二十二、肝臓ガン十四人、直腸ガン十二人などとなっています。このうち、肺ガンと肝臓ガンは圧倒的に男性に多くみられました。

次いで多い脳血管疾患は男性五十七人、女性が七十八人、また心臓疾患は男性五十四人、女性五十八人で、いずれも高齢者に多くみられますが、最近では二十代、三十代にもあらわれており、日ごろの生活には十分気を配りたいものです。また、四十歳を過ぎたら、血圧測定、心電図、眼底検査、検尿、それに血液検査などの循環器検査は、定期的に受けましょう。

高血圧と動脈硬化

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」があります。

動脈硬化とは、血液に含まれるコレステロールなどの脂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す。その結果、血液が流れにくくなりたり血圧が高くなります。

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160以上、最小血圧が95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の病気があって、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。

健康づくりは

まず食生活から

健康づくりの三要素は「栄養」「運動」「休養」といわれます。このうち、いちばん身近なことなのに、意外と軽視されがちなのが

栄養です。例えば、脳卒中、心臓病などを引き起こすものとして①食塩のとり過ぎ②血液に含まれる「コレステロール」の増加――が考えられます。コレステロールを増加させているのは脂肪、特に動物性脂肪です。

また、ガンについても、大腸ガン・乳ガンが脂肪のとり過ぎ、胃ガンは食塩のとり過ぎと密接な関係があるようです。

成人病予防のためにも、調理や食事の時には次のことに注意してみてください。

- ▼塩分は控えめ(一日10g以下)
- ▼脂肪のとり過ぎを避ける
- ▼暴飲暴食をしない
- ▼野菜、果物、繊維質の食物を十分に取る

▼同じ物ばかり食べず、できるだけ多くの種類の食べ物を食べる。健康づくりは特別な健康法を行うまでもなく、三度の食事に対するちよつとした心がけて十分な成果が得られます。恐しい成人病を予防し、健康な毎日を確保していくことは、個人と家庭の幸せの基本であると同時に、医療費の適正化にもつながっていくのです。



※健康についてのご相談は

☎42-9055

保健センター

大館市史第三巻 「近・現代編(上)」を刊行

市では、大館市の歴史書「大館市史」の編さん事業を進めています。既に刊行の第一巻「原始・古代・中世編」、第二巻「近世編」、第四巻「民俗・文化編」について、第三巻「近・現代編」の上巻を刊行しました。「近・現代編」は、資料が膨大なことから、上・下巻に分けられており、上巻には明治・大正を、下巻には昭和が掲載されます。

購読ご希望の方は、市史編さん委員会までお申し込みください。なお、一・二・四巻の残部もありますので、併せてご購入ください。

「本の内容」

- 第一章……明治の「新政」と大館
- 第一節 行政制度の確立と大館
- 第二節 近代的教育制度の成立と発展
- 第三節 博文・成章書院の
- 第四節 「文明開化」と人びとの生活
- 第二章……産業の発展と
- 第一節 農林業の変貌と大館
- 第二節 鉱山の活況と
- 第三節 交通・運輸の発達と商工業
- 第三章……大正時代の社会と文化
- 第一節 地域経済の発展と社会
- 第二節 大正デモクラシーと
- 第三節 労働運動のはじまり
- ◆申し込み 大館市字中城20 大館市史編さん委員会
- ◆価格 3111 内線237
- ※なお一巻は三千八百円、二巻は三千四百円、四巻は四千三百円です。