

熊野町の健康状況

熊野町について、いろいろなデータから見てみました。

●死亡原因

多い順に、がん・心臓病・脳卒中となり、三大生活習慣病と一致します。その中でもがんは、年間50人余りの方の命を奪っています。

●全面的に介護が必要な状態になった原因

三大生活習慣病の占める割合が半数を超えています。次いで骨折が上げられます。

●医療費の状況

糖尿病・高血圧・高脂血症等、重大な合併症を引き起こす危険性のあるものが高くなっています。

●健康診断・健康調査の結果

子どもから大人まで肥満の方の割合が高くなっています。肥満は、親から子への体質の遺伝だけでなく、生活習慣を受け継ぐことに関係しています。家族ぐるみで健康づ

くりに取り組む必要があります。

「生活習慣病」ってどんな病気?

生活習慣病は、その名が示すように、毎日の生活状況が大きく体に影響を及ぼした結果、起きる病気を指します。

結核などの細菌等による病気は、その病原体が体内に入ることを防ぐことや、「予防接種」等で体の免疫力を高めることにより病気にかかりにくくすることが可能です。

しかし、生活習慣病は毎日の生活状況の積み重ねにより発生するものですから、よい生活習慣の中から自分にあつた方法を選び実行することが必要になってきます。

生活習慣病としてのがん予防から学ぶ

●がんにならないために

(一次予防)

毎日の忙しさに追われ、ふと気がつくとき体のことが後回しになっていませんか? 次上げる習慣のうち、実

行しているものはいくつありますか?

- ① 毎日朝食を食べている。
- ② 1日平均7〜8時間眠っている。
- ③ 栄養のバランスを考えた食事をしている。
- ④ 煙草は吸わないようにしている。
- ⑤ 運動を定期的に(週1回以上)行っている。
- ⑥ お酒はほどほどに飲んでいる。(目安 1回に飲む量が日本酒1合以下)
- ⑦ 労働時間は1日平均9時間以内にとどめている。
- ⑧ 自覚的なストレスは多くない。
- ⑨ 健康に自信がある。

生活状況は人によって様々です。いくらよい生活習慣といわれても、自分の生活状況とかけ離れたものであると、なかなか実行に結びつきません。

悪い習慣は、知らず知らずの内に病気になるやすい状態を呼び寄せています。よい習慣は早いうちに身につけると、苦痛なく実行することが可能

です。家族ぐるみや地域ぐるみで健康への第一歩を踏み出しましょう!

●がんに負けないために

(二次予防)

生活習慣病の特徴として、少しずつ状態が進んでいくことが上げられます。そのため自覚症状が早期には出にくく、気付きにくいため、健診で健康状態を確認することが大切

になります。

「がん=死」ではなく、治ることも、進行を遅らせることも、苦痛をとり除くこともできる時代です。

「がんがわかるのが怖いから」といつて健診を受けない方もいますが、少しでも早く発見し、適切な治療をすることが、結果的には生活の質を維持することにつながります。(健康課TEL855-1755)

生活習慣病予防講演会

「自分らしく生きるために」生活習慣病としての

がん予防から学ぶ

内容

- ・がんを取り巻く現状
- ・がん予防講演会
- ・生活習慣病予防シンポジウム

※詳しくは、回覧等をご参照ください。

がん体験談から今すぐできる暮らしのヒントまで幅広く学び、生きることを見つめなおしてみませんか?

〈関連講演会 近隣4町共催〉

とき 2月16日(日)

午後1時20分〜午後4時

ところ 町民会館 講堂

講師

乳がん患者会会長

日本赤十字看護大学教授

ほか

とき 3月1日(土)

午後2時〜午後4時

ところ サンピア・アキ

(安芸郡海田町窪町)

講師 岡山大学医学部

保健学科教授ほか