

検診は続けて受けましょう!

保健婦だより

こんな人が成人病に罹りやすい

- 生活が不規則な人
- ストレスに弱い人
- 野菜嫌いな人
- 睡眠不足が続いている人
- タバコを吸いすぎる人



- 運動不足の人
- 健康診断を受けていない人
- 太りすぎの人
- 家族にがんや脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などがある人
- 血圧の高い人
- 健康に無関心で充実した健康感がない人

「成人病」という名称は、ある一つの病気を指したものではありません。食べ物というなら、「野菜」とか「魚」というように、いくつかのものをもとめていういい方です。ですから「野菜」にはキャベツ、ニンジン、キュウリなどがあろうに、成人病にもいろいろ異なる病気があります。がん・心臓病・脳卒中・高血圧などがその主なものです

が、多くが老化を土台として、中高年以降に発病する病気です。さらにほとんど自覚症状がなく、気づいたときにはかなり進行しているという、やっかいな病気です。だからこそ早期発見のために、集団検診が大切になってくるわけです。集団検診を受けるにあたって大切なポイントは、毎年続けて受けるということです。残念なのは、継続して受診していた人が、何故か2〜3年受診を休まれ、再び受診された時は、進行ガンで発見される場合です。

「休まれることなく続けて受診してもらっていただければ、早期ガンで見されたものを。」と口惜しうが、お医者さんが、住民の誰が何人かいらっしやること、平均寿命は、80歳代と言われて健康管理は、町の検診でも人間ドックでも、何所でもよいから毎年続けて受けることです。



長門ライオンズクラブより贈呈

年々糖尿病患者は増加する中で、十一月十三日長門ライオンズクラブ(会長 松永久次さん)は、地域の対策として自己管理の推進と、早期発見のため尿検査紙(三百人分)、パンフレット(各戸配布)の贈呈がありました。

健康宣言の町にふさわしく、糖尿病をよく理解し自己管理に努めましょう。

―ご利用等についてのおたずねは保健衛生課へ―

おせちに一品 あっさり味で

こんにちは食生活改善推進員です

長芋のきんとん

材料 長芋 300g

栗の甘露煮 2〜3個

だし汁 1カップ

砂糖 70g

塩 小さじ1/2

作り方

① 芋は皮をむいて乱切りにし

酢水につけてアクを抜く。

② 熱湯に酢少々を入れ①の芋を少しかためにゆでる。

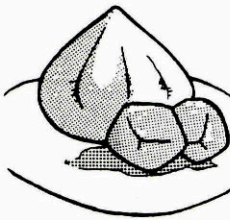
③ 鍋にAの調味料を入れゆでた芋を入れ煮る。竹串をさ

してすっと通る位柔らかくなったら取り出して熱いうちにつぶす。

④ 芋を布巾にとって茶巾にしぼり形を作り適当な大きさに切った栗をのせる。

さつまいものきんとんよりあっさり味です。

上ゲ 藤田 富代



糖尿病の予防実践にと!