

健康

⑨ 地域に多い4つの病気

肝機能障害

★肝炎・肝硬変

◎原因＝酒類の飲みすぎの場合がほとんど。
肝炎はウィルスが原因

※他に糖尿病も増えています。

潰瘍（かいよう）

★胃かいよう・十二指腸潰瘍

◎原因＝暴飲、暴食、不規則な生活など。



予防方法

●1週間のうち最低1日はアルコールゼロの日をつくること。

●どの病気も、ふだんの食事の時、次の2つがたいせつです。

- ①規則正しい食事
- ②栄養のバランスがとれた食事





結核

★当地域では実に多い。

◎原因＝過労、体力消耗のとき。不規則な生活など。

※激しい症状が出ないので、知らない間にかかっている場合が多い。



高血圧症

(めやす 上 140 以上 下 90 以上)

★他地域に比べて多い。

40歳代から。

◎原因のひとつ＝塩分のとりすぎ

※通常は1日8g

しかし、この地区では多くの方がその3倍とっている。脳卒中・心筋こうそくを引き起こしやすい。めまいや息切れ、手足のしびれなどの兆候が出る。

予防方法

- 過労をさけること。徹夜仕事など無理をしたあとは、栄養を十分にとるように心がける。
- 「風邪」のつもりが「結核」だったというケースが多い。「風邪」が長引いたら、とまかく検査をしたほうがよい。

- 塩分のとりすぎに気をつけましょう。
- 血圧は常に変化していますから、朝・晩はかる習慣をつけましょう。
- 出面表(44-67頁)に記録をつけ管理しましょう。
- 血圧計は労働福祉係にあります。

- 毎月3回程度、西成労働福祉センター等で、結核健診を、無料で行っています。