

保健婦だより

「老人」について

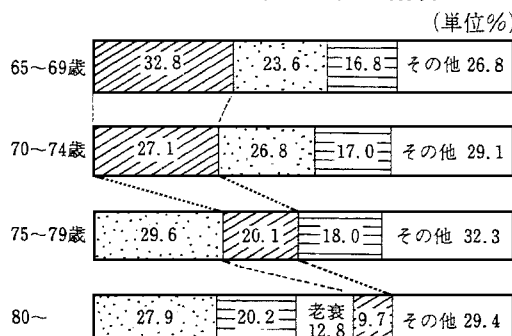
今回は「老人」六十五歳以上の健康問題を考えてみたいと思います。日本人の平均寿命は厚生省の調べによると、昭和五十五年に於いては男七三・三二歳女七八・八三歳でした。また、高齢人口の増加は著しく、特に山梨県では他県の十倍も早いと言われています。こうした中で豊かな老後の生活を送るためにも心身の健康を保つ事が最も大切になってきます。では

今老人がどんな病気に多くかかりどんな病気で亡くなっているのか統計では次のようになっています。第一表、都留市の国民健康保険加入者（五十六年五月分）の六十五歳以上の人の病院へかかった状況です。循環器系疾患（高血圧・脳卒中・心臓病等）がトップを占め、三百四十八件、以下筋骨格系結合組織の疾患（関節炎、リュウマチ、腰痛等）、神経系、感覚器

（第一表）都留市国民健康保険者受診状況より（昭和56年5月分）

通院件数および日数		65歳以上	
第一位	循環器系	348件	805日
第二位	筋骨格系結合組織	260件	846日
第三位	神経系感覚器	225件	458日
第四位	呼吸器系	209件	758日
第五位	消化器系	196件	672日

（第二表）年齢別死因順位・死亡割合（全国54年度）



高血圧教室に参加しませんか

対象 一般市民
場所 都留市役所3階大会議室
スタッフ 医師・保健婦・栄養士

日時	テーマ	内容
11月12日 (木) PM1:30～4:00	高血圧に対して の知識をもとう	・開講式 ・問診(脈拍、呼吸、血圧測定等を含む) ・映画「脳卒中の予防」 ・講義 血圧とは、高血圧の原因は何か 高血圧に伴う疾病とその予防
12月10日 (木) PM1:30～4:00	自分の高血圧の 謎をさぐる	・健康相談(個人別) ・都留市における衛生統計の実態 ・食事について 塩分濃度計によるみそ汁の塩分調査 1日の塩分量のめやす バランスのとれた食事とは ・健康体操
57年 1月20日 (水) PM1:30～4:00	目標を立てて 実行しよう	・健康相談 ・グループでの話し合い どうしたら高血圧の悪化を防ぐか ・自分の目標を考える ・健康体操
2月9日 (火) PM1:30～4:00	評価して みよう	・健康相談 ・グループでの話し合い 目標がどこまで達成できたか ・反省会

問い合わせ 都留市役所保健環境課

参加希望の方は、電話（3-1111(内)255）で
11月10日までにお申し込みください。

- （目、耳等）疾患の順になつていきます。老人の特徴として循環器系の病気のうち、高血圧性の病気が四十九％を占めていること、若い人と比べると腰痛症や関節炎、また神経系や感覚器の病気も多くなつてきていることがいえます。特に高血圧症の人はつぎのようなことに注意しましょう。
- (1)寒さに注意
 - (2)入浴はぬるめに
 - (3)夜間お手洗いにいく時には、十分な保温を
 - (4)十分な睡眠と休養を
 - (5)お酒とタバコはひかえめに

- (6)太りすぎは危険
第二表は、全国の年齢別死因順位死亡割合です。六十五歳～七十四歳までは、がんがトップです。都留市に於いても脳卒中が多いのですが、少しづつがんで亡くなる人が増えてきています。このように成人病といわれているがん、脳卒中、心臓病が全体の六十％前後を占めており、若い時期から早期予防の重要性を感じます。みなさんもこれから寒い季節に向い、体気を付け、風邪だからといって放置せず、軽いうちに治しておきましょう。

年に一度は健康診断を受けましょう！

