

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



健康だより

第38号

平成23年8月15日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel 0772-62-4312
<http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango>

受けていますか？ がん検診

7月26日に開催したきょうと健康長寿推進丹後地域府民会議で、**京都府立与謝の海病院 内科医長 城 正泰先生**から、「**消化器がんの早期発見、早期治療について**」をテーマにご講演いただきました。

先生のお話から

●**3人に1人はがんで亡くなって
います!!**

がんにかかる方は年々増えて、
死因の1位。

知らなかった!

早く見つかる、胃がんも大腸がんも肝がんも、
お腹を切る大きな手術をしなくていいの!

発見!

胃がんが予防できるなんて! 研究も
進んでいるのね。

! 3人家族だと、誰か
1人はがんで亡くなる
かもしれない!

●**がんはやっぱり早期発見が大切!!**

検査で胃がんや大腸がんが早期に発見できると、
お腹を切らず内視鏡による手術ができ、身体への負担も少なく済みます。

ピロリ菌を治療することにより、胃がんが予防できることが最新の研究により明らかになってきています。(ただし、ピロリ菌の治療(除菌)は胃や十二指腸潰瘍がないときは医療保険がきかず自費になります。)

肝がんも増加していますが、約8割はC型肝炎ウイルスの感染が原因です。

C型慢性肝炎は自覚症状がほとんどなく、約7割が健康診断等で発見されています。肝がんも小さいうちに見つければ、切らずに内科的な治療ですみます。



「検診うけてみようかな。」
「がん検診って、どうやって受けるの?」

職場などでがん検診を受診する機会のない方は、
市町が実施する「がん検診」が受けられます。

実施方法や時期、申し込みなどについては、お住まいの市町にお問い合わせください。

<市町で受けられるがん検診>

部位	検査方法	対象者
胃がん	胃部エックス線検査	40歳以上
肺がん	胸部エックス線検査 + 喀痰細胞診	40歳以上
大腸がん	便潜血検査	40歳以上
子宮頸がん	細胞診	20歳以上の女性(隔年)
乳がん	視触診+マンモグラフィ	40歳以上の女性(隔年)
前立腺がん	血液検査	55歳以上の男性



保育所・幼稚園の食育の取組の紹介です！

～丹後の子どもの食べる力・生きる力を育もう～（食育実践活動事例集より）

本庄保育所

プランターでお米を作ろう！
全て手作業で行い、作る側の喜びを感じ、一粒も無駄にしないように気をつけました。



たんぽぽ保育園

みそ作り！日本の食文化、大豆の変化を知り、作る楽しみ、できあがるのを待つ楽しみを味わうことができました。



上宮津保育所

親子で“手打ちうどん”を作ろう！
こねる・ふむ・のぼす・切るの工程を楽しく経験しました。



まだまだ暑さが続いています

●まわりの方と熱中症予防について声をかけ合い、熱中症を予防しましょう。

!! 患者のおよそ半数は高齢者の方です。
!! 室内でも多く発生しています。



…熱中症予防のため、体調を整えましょう。



…のどがかわく前に早めに水分・塩分を補給しましょう。



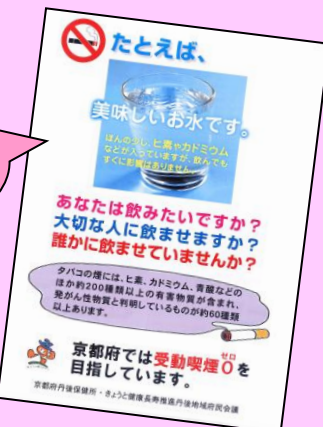
…暑さを避けましょう。無理な節電はせず、適度にエアコンなどを使用し温度調整しましょう。



「知らずに吸っていませんか？」

受動喫煙防止ポスター・チラシができました。

たばこの煙には、有害なニコチン（依存性薬物）、カドミウム（発がん性がある）、シアン化水素（殺虫剤）などが含まれています。他の人が吸っているたばこの煙（においでも）を吸うと受動喫煙していることになります。



ポスター、ちらしご希望の方は、丹後保健所保健室までご連絡ください。

うららか日記



結婚してから妻の実家の農作業を手伝うようになりました。農作業といっても、休みの時に田植えと稲刈りを時々手伝うくらいです。

最初の頃は言われたとおりに、ただ作業をやっているだけでした。何せ田んぼが専業農家でもないのに、一町歩(1ha)もあり作業は大変です。素人が田植機を使うと真っ直ぐに植えることができないため、すぐに自分がやったところだとわかります。稲刈りは、コンバインの操作がわかれば、「これはいける」と思ったものでした。

農作業を手伝うようになってから20年近くた

ち、今では、お米をつくる人への感謝の気持ちを持つことができるようになりました。

5月の田植えの時期には、かえるやアメンボを見ることによって子どもの頃を思い出し、秋の稲刈りの時に、広い田んぼの中で感じる「風」は、大草原の中で感じる風のように、心と身体をリラックスさせてくれます。

黄金色の稲穂を見ると、肉体を脳波から細胞レベルまでリラックスさせ、免疫力を高める効果があるとされており、病院等で稲穂の絵が飾ってあるところもあるようです。

これからも、自然の中で風を感じる生活を心がけていきたいです。（た）