

「がんにかからないために」



武田医院 院長
武田 直良

我が国のがんによる死亡率は、依然として第1位を占めております。また、がんにかかる人は現在4人に1人の割合ですが、加齢とともに次第にその数が多くなってきました。がんの発生は分らない事が多いですが、最近になって少しずつ解明され、それが予防に役立つようになりました。

がんの予防には、1次予防と2次予防があります。1次予防は、がんにかからないように注意した食事と、適度の運動といった生活習慣を維持することです。なお、以前米英両国のがん研で発表された「がん予防15カ条」を、参考のために列記してみました。

食事…主に植物性の食物を選ぶ。体重維持…BMI(注)を18.5~25.0に維持し、成人になって5kg以上体重を増やさない。(注)BMIは、肥満度を表す指数で体重(kg)を身長(M)の2乗で割った数字で22が標準です。運動の維持…1日1時間の活発な歩行と、週最低1時間の激しい運動を行う。野菜・果物…豊富な種類の野菜果物を1日40

0~800g食べる。他の植物性食品…豊富な種類の穀類・豆類・根菜類を1日600~800g食べる。アルコール飲料…勧められない。飲むならば、男性は1日2杯以下、女性は1杯以下に控える。1杯はビール250ml、ワイン100ml、ウイスキーなどは25ml相当。肉(牛・豚・羊肉)…1日80g以下。魚肉・鶏肉の方がよい。全脂肪・動物性脂肪食品の摂取を控え、植物性脂肪を適度に摂取する。食塩…成人は1日6g以下。調味料にはハンプやスパイスを使う。貯蔵…カビ汚染の可能性のある長期貯蔵の食品は食べない。保存…腐敗しやすい食品は冷凍保存する。添加物・残留物…適切な規制下では問題ない。料理…揚げた食品は食べない。栄養補助食品…勧告の他項目に従えば、摂取不要。たばこ…吸わない。

次に2次予防は、早期発見し早期に治療してがん死を予防することです。毎年検診を受けることをお勧めします。



生活習慣病予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)

うどん	4わ
めかぶ	120g
大根おろし	240g
大葉	8枚
生姜すりおろし	大さじ1
海苔	2枚
白ごま	適量
かつお節	小4袋
めんつゆ	180cc
バランスオイル	120cc



めかぶうどん

忙しいときや夏バテ気味で食欲のないときにぴったりの1品です

エネルギー642kcal / たんぱく質15.9g / 塩分5.2g

- ①めんつゆとバランスオイルを混ぜ合わせてタレを作りかける。
- ②にのせる。
- ③めんつゆとバランスオイルを混ぜ合わせてタレを作りかける。

ヘルスメイト白石 日下 恒子さん(八宮)

作り方

- ①うどんを茹でて、よく水洗いし水気をきる。
- ②①を器に盛り、その上にめかぶ、大根おろし、生姜のすりおろし、かつお節、せん切りにした大葉、白ごま、海苔の順にのせる。

健康推進課 ☎22-1362

Do you know? 知ってる? 暮らしのヒント

最近、相談に見える方の中には、「うちも当たった」などと、架空請求に余裕が持てるようになった方もいますが、まだまだ「夜も眠れない」「食事のどを通らない」といった方も多いようです。より安心して消費生活を送れるよう、「架空請求」について再度お話しします。

一昨年ごろから、「心当たりのない支払い請求を受けた」という相談が来るようになった。その請求内容は、サイト管理者や債権回収業者を装った者が、不特定多数の人に対して、「利用料金」、「遅延損害金」、「回収代行手数料」などの名目で、支払いを請求する通知をはがきや封書、電子メールなどで一方的に送り付けたり、受け取り人の自宅や会社まで請求に向かうかのような内容を記載し、恐怖感を与えることなどとして、お金の振込みを強要するものが多いようです。このような、全く根拠のない

「架空請求にご注意」

身に覚えのない最終督促状

詐欺的な請求のことを、「架空請求」といいます。もし、「架空請求」が届いたら、「支払わない」「相手に連絡しない」「無視する」ことが最善策です。無視した結果、自宅や会社に押し掛けられたり、裁判をおこなわれたという報告は聞いていません。逆に、はがきを見て連絡したために、何度も請求の電話が来たという相談や報告があります。

対処方法 (身に覚えがない時)

ハガキ(封書)の場合は「無視」。相手からの要求に連絡しない。

メールの場合も「無視」。保存可能であればメールを保存しておきましょう。

電話の場合は、こちらから名前、住所、年齢などの情報を言わない。電話に出るとき「はい、もしもし」などと、名前を名乗らないようにする。電話会社の迷惑電話や迷惑メールを排除するサービスを利用するのもよいでしょう。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して 公立刈田総合病院紹介



病理部のご紹介

病理医は質の高い医療の提供に貢献しています。患者さんが病院に来院されると、適切な治療のために適切な診断が必要になります。「病理診断」は、最終診断として大きな役割を果たしています。

患者さんの体から採取された病変の組織や細胞からガラス標本を作り、この標本を顕微鏡で観察して診断するのが病理診断です。病理診断には、「細胞診断」、「生検組織診断」、「手術で摘出された臓器や組織の診断」、「手術中の迅速診断」、「病理解剖(剖検)」があります。診断結果は主治医に報告され、治療に活かされます。病院に病理医がいることは、より質の高い医療を提供することにつながり、常勤の病理医がいるかどうか、病院



山口病理部長(左端)以下、検査科スタッフの皆さん

選びの一つの指標になっています。

当院は、県内でも数少ない常勤の病理医がいる病院であり、全国でも数力所しか行われていない、患者さんへの専門医による病理診断の説明 切除・摘出された臓器や組織細胞所見をテレビモニターなどで分かりやすく説明 を実施している病院の一つです。

全胃集合

むし歯のない子

虫歯を早く治してメダルをもらおう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子どもの虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月児健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

健康推進課 ☎22-1362

- 今回の3歳6カ月児健診で虫歯のなかったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね!
- 平間 詩織ちゃん(川津田) 田中 琉偉くん(白石沖)
 - 佐藤 響ちゃん(大川町) 佐藤 未来ちゃん(城南)
 - 尾本 大輝くん(東町) 山田 静馬くん(旭町)
 - 安藤 陽香ちゃん(東町) 遠藤 裕太くん(越河五箇)
 - 平間あかりちゃん(外川原) 遠藤 舞ちゃん(北無双作)
 - 石川 千尋ちゃん(越河) 齋藤りりあちゃん(福岡長袋)
 - 山口 彩人くん(寿山) 高橋あかりちゃん(南町)
 - 石岡 静くん(上久保) 櫻井 竜人くん(東大塚)
 - 草野 亨介くん(南町) 佐藤 大和くん(福岡長袋)
 - 加藤 葵ちゃん(大平中目) 久保田広大くん(福岡蔵本)
 - 齊木俊太郎くん(鷹巣) 向山 侑来くん(東町)

