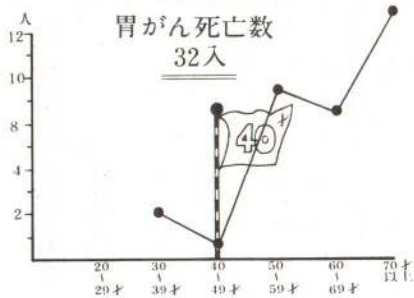
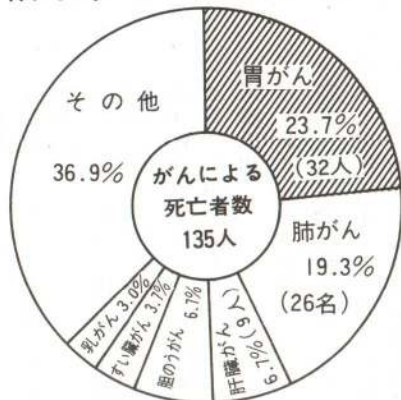


昭和62年 年令階級別死亡数 (大館市)



昭和62年 がん死亡割合 (大館市)



早期胃がんには特有の症状はない。がんの発生原因はいまだ解明

40歳からはがん年齢。当市では、昭和六十二年がんによる死亡者百三十五人中四十歳以上の死亡者が百二十六人と大部分を占めています。また、左のグラフでみると胃がんは、四十歳から急増していることがわかります。

胃がんの早期発見、早期治療はもちろんですが、胃がんにならないような生活を心がけることがより重要です。

胃がんは、初期の段階に痛い、吐くというような自覚症状がほとんどありません。健康であると思っている人からでも、多くのがん細胞が発見されることがあります。自覚症状がなくても年一回は検診を受けるようにしましょう。

# 保健婦だより

がんの中で一番多い胃がん

②

胃がんによる死亡率は減少傾向にありますが、それでもがん全体の約二四%を占め、約十九%の肺がんを抑え第一位です。

されていません。がんによる死亡を防ぐ方法としては、早期発見、早期治療以外にありません。早期発見されたがんはほとんど治ります。

- 食生活はバランスよく、かたよらないようにしましょう。
- 食べすぎはよくありません。塩分の取りすぎや、熱すぎる食事もひかえましょう。
- アルコールの取りすぎ、タバコの吸いすぎはやめましょう。
- 胃かいよう、胃ポリープなどは、胃がんの原因ではないにしても、完全に治しておきましょう。
- 近親者に胃がんにかかった人がいる場合は、他の人以上に定期検診が必要です。

「ちよつと調子がおかしい、もしや」と考える人は意外に多いのではないのでしょうか、変だと思ったらすぐに検診を受けましょう。

## おい~いがっこ

上川沿農産加工婦人部

### ひろこ漬け

#### 材料と分量

#### ○下漬け

・ひろこ(あさじき) 1キロ

・塩 100グラム  
・水 2カップ

#### ○本漬け

・下漬けひろこ 1キロ  
・酢 4カップ  
・砂糖 400グラム  
・塩 100グラム



#### 〈作り方〉

1. ひろこの球根をよく洗い、塩水で10日ほど下漬けし、ザルにあげる。
2. 本漬け用の調味料を全部あわせて1度沸騰させ、冷ます。
3. 下漬けしたひろこを容器に入れ、調味液をひたひたになるまでかけ、おとしぶたをする。

#### 〈食べごろ〉

本漬けしてから1カ月で食べられるが、2カ月ぐらいたつと味がよくしみこんでおいしくなる。

#### 〈おいしく漬けるコツ〉

1. 漬け汁がいつも上まであがっているようにする。
2. とうがらしを2・3本入れておくと、カビません。

## 消費者の窓



ボランティア団体を名乗る

戸別訪問者にご注意を!!

最近、日本国際ボランティアセンター(JVIC)と名乗り、タイやカンボジアなどの難民救済活動をしている人たちがいます。しかし、日本国際ボランティアセンターでは、戸別訪問による募金活動は一切実施して

ならず、身分証明書も発行してないとのこと。この種の募金活動による来訪者がありまして、十分に注意してください。▽こんな手口にご用心  
☆署名簿に近隣者の名を連らね、しつこく寄付を迫る  
☆難民救助のためにと絵はがきやハンカチ、シーツなどの購入をしつこく迫る  
☆難民の子供へミルクを贈る費用と称して寄付を迫る  
☆難民収容地区の井戸掘り費用などとしての募金を迫る  
困ったときの相談は、市民生活課(内線214)へどうぞ。