

# 保健婦だより

⑥

## 9月はがん征圧月間

1年に一度は検診を

がんは日本人の総死亡の四分の一を占め、死亡原因のトップとなっています。しかし健康増進・疾病予防（一次予防）や早期発見・早期治療（二次予防）を行うことによつて、がんによる死亡を防ぐことが可能になります。では、具体的に何をすればよいのでしょうか。

### 一次予防

がんを寄せつけない生活を

ふだんの生活習慣を見直し、がんを発生させる有害な因子をできるだけ近づけないことが大切です。次の「がん予防・12カ条」を参考に、毎日の生活から発がんの原因となる有害な因子を取り除くよう心がけてください。

#### がん予防・12カ条

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこを少なくする
- ⑥ 適量のビタミンと繊維質のも

### 二次予防

早期発見が  
がん退治の決め手

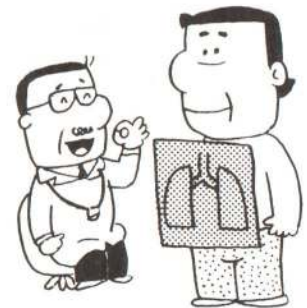
日常の心がけが万全でも、がんの発生を100%防ぐことはできません。また、ほとんどのがんは症状らしい症状を見せずに静かに進行しますので、健康時からの検診を心がけ早期発見をし、すみやかに治療することが望ましいわけです。放ってお

くとがん細胞はどんどん広がっていき、取り返しのつかないこととなります。次の症状に思いあたることがありましたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。

#### がんの危険信号8カ条

- ① 胃 胃の具合が悪く、食欲がなく、好みが変わったりしないか。
- ② 子宮 おりものや、不正出血はないか。
- ③ 乳房 乳房の中にしこりはないか。
- ④ 食道 飲み込むときに、つかえることはないか。
- ⑤ 大腸・直腸 便に血や粘液がまじったりし

- ⑥ 肺 せきが続いたり、たんに血がまじったりしないか。
- ⑦ 舌・皮膚 治りにくい潰瘍はないか。
- ⑧ 腎臓・膀胱・前立腺 尿の出が悪かったり、血がまじったりしないか。



語り合いましよう

大館を

▼移動市役所の日程  
へと きへと ころ

9月5日(月) 神山会館

土目内会館

6日(火) 本郷下会館

7日(水) 矢立公民館

橋桁会館

13日(火) 御成町一丁目会館

14日(水) 御成町三丁目会館

16日(金) 相染町会館

19日(月) 愛宕会館

20日(火) 一心院

21日(水) 東町会館

時 間 9月7日までは19時30分

から、13日以降は19時からです。



おいし〜いがっこ  
上川沿農産加工婦人部

### ◆からしナス (保存漬け)

料	料
・ナス	4 kg
・酒かす	2 kg
・塩	カップ3
・砂糖	800 g (好みで調整)
・からし粉	400 g

#### 〈作り方〉

- ① ナスを洗い、塩で5日くらい下漬けする。
- ② ①をざるに上げ、水気をとる。
- ③ 酒かすと砂糖、からし粉をよく混ぜる。
- ④ ②に③をよく絡ませ、ポリ袋に入れて空気が入らないようにする。
- ⑤ 袋のまま、おけに入れて重石をしておく。

#### 〈注意すること〉

- ・年を越し、春に食べるとおいしい。
- ・1カ月くらいで食べられるので、早く食べたいときは、塩をカップ2程度にするとよい。