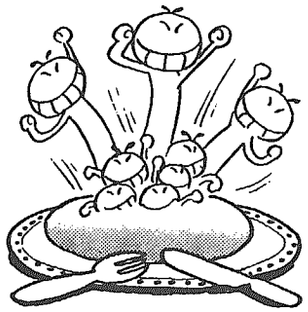
高温多湿は細菌が増える最適環境

夏の食中毒にご用心



日本の夏は高温多湿。人間にとっては過ごしにくい気象条件でも、微生物や細菌が増えるには最高の条件なのです。

なかでも食中毒を引き起こす細菌は、七、八、九月に猛威をふるい、一年間に発生する食中毒の六～七割がこの時期に集中しています。

食中毒防止の三原則は❶清潔❷じん速❸加熱と冷却――毎日の食卓を守るためにも、家庭でできるチェック・ポイントをみてみましょう。

清潔 細菌をつけない

食中毒にならないためには、まず細菌をつけないことです。調理をする前には必ず手を洗いましょう。見た目はきれいかもしれませんが、〝細菌のすみか〟なのです。

また化膿した傷口やおできのなかには、食中毒の原因となる細菌がいます。指に切り傷やおできがあるときは、指サックなどで傷口をふさぐようにしましょう。

また食器、まな板、ふきんなどの調理器具は、次に使うときのために熱湯消毒や天日乾燥をして、清潔にしておきましょう。

じん速 調理後すぐ食べる

夏は暑さで食品が腐りやすくなります。調理の仕方にも、工夫がいる季節です。

食品を買ってきたら、常温に長く置かず、手ぎわよく調理しましょう。とくに魚などの生の食品は、できるだけ早く調理することが大切です。

また食中毒を引き起こす細菌が増えるには、ある程度の時間がいります。調理したものは早く食べましょう。食べ残して時間のたったものは、なるべく捨てるようにしてください。このことが食中毒を予防します。

加熱と冷却 冷やして増やさず熱して殺す

細菌は熱に弱いものです。六五度以上で加熱すると、たいていの細菌は死んでしまいます。

また冷却は細菌を増やしにくくする効果があります。グンと冷凍すれば、細菌はまったく増えません。

加熱と冷却をうまく使って、細菌をよせつけないようにしましょう。

年をカッ飛ばす！

村老人クラブ主催のゲートボール大会が先月19日、村民野球場で行われました。

クラブ員の健康づくりと親睦を深めることを目的に行われたもので、今年で４回目。回を重ねるごとに参加が増え、今回は村内27老人クラブから40チーム約 400人が参加腕を競いました。成績は次のとおりです。

〔１位〕…橋本千歳会Ｂ　〔２位〕…和納１区Ａ　〔３位〕…カチントキラクＡと住吉和奈美会Ａ

言葉の履歴書 ㊿

瓜実顔

「瓜実顔の美人」といえば、瓜のタネのように色白で、やや細長い顔をした美女のことです。

「実」は「核」とも書き、果実の中心にある固い部分をさします。

二葉亭四迷の小説「浮雲」には「十八の娘盛り、瓜実顔で富士額」とありますが「富士額」は髪の生えぎわが富士山の形に似た額のこと。瓜実顔と富士額は、江戸時代から明治・大正期まで、美人の条件とされました。

美人のタイプは、時代とともに移り変わります。奈良時代は薬師寺の吉祥天像のように、豊満な丸顔が典型的な美女とされていました。

平安時代になると、「源氏物語絵巻」などに見られる「引目鉤鼻」の女性に変わります。「引目」は線を一本引いたような細い目、「鉤鼻」はくの字形をした小さな鼻。顔立ちは下ぶくれが好まれました。

室町時代の美女は、能面のようなやや面長の顔で、やがて江戸時代の瓜実顔となります。

現代の美人は丸顔から細面までバラエティーに富んでいて、瓜実顔だけではないようです。

新・シリーズ(4)

文責／保健婦

〝暮らしの健康〟 がんの予防

がん別早期発見・早期治療の心得

子宮がん

早期発見なら一〇〇パーセントなおる

子宮がんは胃がんに次いで女性に多いがんです。日本人に多い子宮がんは子宮頸部のがんです。幸い子宮頸がんの死亡率は著明に低下してきています。これは子宮頸がんにかかる人が少なくなってきていることと、子宮がん検診の効果を反映しているものと考えられます。

子宮頸がんの初期症状は不正出血、おりものなどですが、早期の子宮頸がんでは無症状の場合も多くみられます。症状がなくても定期的に子宮がん検診を受けることが大切です。

早期の子宮がんなら手術療法や放射線療法でほぼ一〇〇パーセントなおります。

子宮頸がん

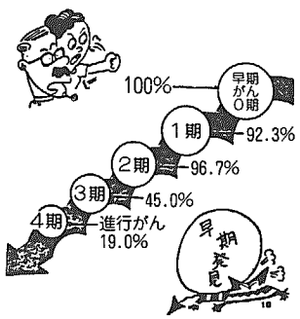
原因・危険因子は早婚、多産、不衛生低栄養など

子宮がんのうち、日本人に多い子宮頸がんの原因として、早婚、多産、若年時の性行為、多数の相手との性交渉、不衛生、低栄養（特にビタミンＡの欠乏）などがあげられています。

子宮頸がんには単純性ヘルペスⅡ型ウイルスなどの、ウイルス感染も関係しているのではないかと疑われています。局所を清潔に保つことなどが予防に役立つと思います。

また、最近、喫煙女性では子宮頸がんにかかる率が高くなっていることもわかりました。

進行期別にみた子宮がん５年生存率



●子宮がん検診日程

期日	時間	会場
８月25日(月)	午前 9:00～10:00	保健センター
	午後 1:00～ 2:00	

（今月は61年５月21日から６月20日までに届出を済まされたものです。）

おめでたおくやみ

うぶごえ（出生）

あかちゃん	誕生月日	保護者	住所
津月五栄将菜佳香里	5.16	信彦	間1
本康	5.19	一栄	和3
高	5.19	秀夫	和12
松	5.21	一征	和2
加藤	5.29	隆司	和11
柑澤	5.30	保栄	和4
亀山	5.30	英雄	和11
小林	6.3	睦雄	西中
五十嵐	6.9	修	和11
田中	6.13	聡	和3
本間			
後藤			
里由雄夕智			

おめでた（結婚）

結婚した人	前住所	新住所
（阿部）康明	新潟市	和12
齊藤かすみ	和12	
有坂茂	石瀬市	石瀬
（渡部）恵子	燕市	
（笠原）千広	巻町	西中
山田富士子	西中	
青柳厚	栄	栄
（丸山）徳子	加茂市	
（松浦）数直	東京都	和12
小松弘子	和12	

おくやみ（死亡）

氏名	年齢	死亡月日	世帯主	住所
樋口末蔵	71	6.2	ハル	和8
武藤チヨ	73	6.7	チヨ	岩室
竹内久七	82	6.13	福五郎	和7
本間トミ	74	6.13	與助	岩室
福田作一	66	6.14	一二	和3
石川栄作	67	6.14	正栄	和1
小林福太郎	85	6.16	芳信	和6