

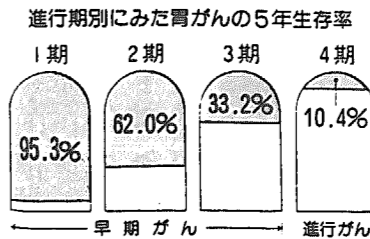
健康専科

こんにちは保健婦です



定期検診とバランスのとれた食事が有効

胃がん



●胃がんの原因となりにくい飲食物

生野菜 緑黄色野菜 牛乳 みそ汁(?)

●胃がんの原因となりにくい飲食物

塩からい食品 多量の米飯 塩干魚類・焼魚 熱い飲物・食物 喫煙・多量の飲酒 不規則な食事

慢性胃炎に いている胃がんの症状

胃がんは減ってきていますが、依然として、日本人にもっとも多いがんです。岩室村でも死亡原因の第一位が胃んで、その中でも胃腸のがんが大半を占めています。そこで、村でも、胃がん検診を受けることをすすめています。受診状況は九・八%と約十人に一人しか受けていない状態です。白覚症状が出てから治療を受けるのでは治療も長びき、本人・家族の不安はとて大きいものです。無症状の早期ガンであれば、ほぼ一〇〇%なおります。胃がんの症状

としては特有なものはないので症状をあてにせず、毎年定期検診を受けることが大切です。

野菜・牛乳好きは 胃がんにかかりにくい?

胃がんにかかった人とかかっていない人の食生活や嗜好をくらべてみると、胃がんにかかった人では塩辛い食物・塩魚等塩分の多い食品を多量に食べている人、熱いお茶や飲み物が好きな人、食事が不規則な人が多くなっています。それに喫煙や酒を多く飲む人も胃がん患者によくみられます。逆に、生野菜・緑黄色野菜をよく食べている人、牛乳などの乳製品をとっている人は、胃がんにかかりにくくなっています。いろいろな食品を、かたよりの食べることががん予防につながるようです。いそがしい毎日ですが、食事の内容をもう一度みなおしてみませんか。

峠を越す

言葉の歴史書 73

「長雨もどやうやら峠を越したよ」などという場合の「峠を越す」は、物事のもっとも盛んな時期が過ぎて、衰えを見せはじめにときに使われる表現です。山歩きで坂道を上りつめた地点は、そこから下りに向かう境界に当たります。「峠」という漢字は、「山」「上」「下」を組み合わせた日本製の国字として作られたものでした。トウゲという日本語は、「手向」から変化したことばとされています。旅人がここで、神に供える市や紙で作った幣を、道の悪霊を防ぐ道祖神に手向け、旅路の平安を祈ったところから付いた名称でした。

ご協力を 農業の航空散布

稲の病害虫を防ぎ、おいしい米づくりのため、今年も農業の航空散布を行います。道路付近は早朝に散布しますが、できるだけ真下を通らないよう、また水田付近に車を置かないようお願いいたします。

散布回数は4回、朝4時30分ころから9時30分ころまでです。しばらくの間、エンジン音にはご辛抱ください。また、洗濯物にもご注意ください。

回数	実施日	時間
1回目	6月18日(出)	朝
2回目	7月7日(木)	4時30分
3回目	7月24日(日)	5時
4回目	8月3日(水)	9時30分

ご利用ください 中小企業のための 産業育成資金

貸付申し込みは毎月12日までに

中小企業のため村では毎月「地方産業育成資金」の貸付を行っています。お店の繁栄のため、ふるってご利用ください。資金の申請は毎月12日(金融機関休業日の場合は前日)までに巻信用組合岩室支店か和納支店へどうぞ。

くわしくは岩室村商工会(☎82-3209)へお問い合わせください。

「山を越す」も「峠を越す」に近い意味に使われてきました。山は峠より高いとみられるだけあって、「この事件もようやく山を越えた」というように、もともと困難な、あるいは重大な状況を乗り越えたときなどに用いられることが多いようです。

われらサクル ジョギングクラブ

今月は特集でも「健康づくり」を取り上げた、ついであってわけはないんですが、思いつき「健康的」な愛好会という仲間たちをご紹介します。

「クラブ名——そんなものありません。ただジョギング好きのたちが、……五五勝手に集まって同じコースを走っているうちにお互い、一緒に走り、世間話や走り具

合なんかを話すだけの気さくな仲間なんです」と話す山田文枝さん(和納六区)

——実は、今ご紹介する「われらサクル」は、クラブや愛好会といったものから、ちよつとはなれて、ジョギングを通じた楽しい仲間たち——のご紹介なんです。まあ、むりに名前をつけさせていただければ、「夜のジョギングクラブ」といったところでしょうか。

「走り始めたのは、確かおとしからだと思います。子供たちのマラソン大会があるというので、一緒に付き合いで走り始めたのが

気さくな仲間たち

スで往復一キロのコースを行ったり来たりして「きょうは四キロ走ったわ」とか「気分がよかったのよ」とか「五五五五五五五五五五五五」と、走り終わった後にみんなが集まって話をするのがとて

きつかけですね。なぜ夜、走るのかですって……だって、みんな主婦ですから、家事を終えた後のわずかな自由時間を利用して「わんですよ」と内藤さん。このように、このクラブの主役は和納地区のお母さんたち七十八人。毎週四〜五回、夜の八時ころから和納十二区のJR越後線に沿って走る村道を、県道の踏切から高橋の踏切までの約五百メートルを往復して

ただ体重は下がるんですが、その後また補充(食べる)するもんですから目的どおりにはいかないみたい……でも走るってホントに楽しいことですね。汗をかくのはそう快。また、走り終わって家に帰ってからお風呂に入るのがこれまた最高の気分です」と池上さん。みなさん、それぞれが自分のペー



飾り気のない自由で楽しい雰囲気自慢!の気さくなみなさん

いときには一時間。そんな話し合える場がとっても楽しみです」とみなさん。ときにはくだけた話しまで飛び出して、笑い声が近くの家の人に聞こえるんじゃないかと心配するときもあるといひます。

「将来はホノルルマラソンに参加するのが夢」とじょうだん半分に話すみなさん。でも話を伺っていると、本当にホノルルマラソンに出そうな気がします。飾り気のない楽しい雰囲気の中で一つのものを通して交流する仲間たち。

これからも自由な雰囲気の中で走ったり、話したり、いつまでもさわやかな感じでいてください。

「(会員の声) 山田文枝さん」

自由な雰囲気の中で楽しく走っています。走ることによって、以前は走ること、とてつもないやだつたんですが、習慣になると、これが不思議。走らないとなにか変なんですよ。今度、みなさんも一緒に走ってみませんか……。



「(会員の声) 山田文枝さん」

「マラソン(ジョギング)は自分のペースで、いくつになってもやれるのがいいですね。そのうえ

「マラソン(ジョギング)は自分のペースで、いくつになってもやれるのがいいですね。そのうえ

「マラソン(ジョギング)は自分のペースで、いくつになってもやれるのがいいですね。そのうえ

「マラソン(ジョギング)は自分のペースで、いくつになってもやれるのがいいですね。そのうえ