暮らしのヒント

健康専科

こんにちは保健婦です 14

かんたんです 大腸ガン検診

★死因のトップはガン

岩室村の死亡原因の第一位はガンです。全死亡者数の三割も占めています。ガンの中でも、胃腸などのガンにかかる率が一番高いようです。この傾向は年々増えていくと思われます。

ガンにかかるのは、部位や年齢、性別などによりまちまちですが、三十歳代になったら成人病に気をつけなければなりません。特に胃ガン、肝臓ガン、直腸ガンが急増してくるのが三十五歳から四十歳代で、三十歳代になったら注意が必要です。ですから、おかしいなあと思ったら、すすんで検診を受けましょう。

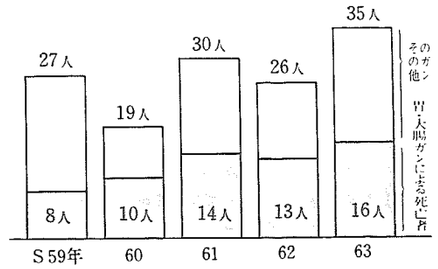
★大腸ガン検診とは

大腸ガン検診とは便潜血検査とも呼ばれています。大腸ガンの初期症状としては、いままで便秘しなかった人が便秘になったり、便に血液や粘液のようなものが混じってくるなどが主な症状です。羞恥心から、自分で痔だろうと考えて、そのまま放置し手おくれになってしまう例も多いようです。

手おくれにならないためにも、まず第一に便の潜血検査を受けてください。検査といっても、便の潜血をみるための器具で、簡単な検査を受ければよいわけです。大腸ガン検診というと、すぐに大変な検査と考える人も多いようですが、簡単な検査でいいのです。それに、大腸ガンは幸いなことに早く発見し、適切な治療を受ければ、一〇〇％治ります。自分の健康のためです。ぜひ、検診を受けましょう。

■検診日程……胃ガン検診時（六月二十二日、二十三日、二十七日～二十九日）に、希望される方は胃ガン検診会場においでください。その時に大腸ガン検診の容器をお渡しします。

過去5年間のガン死亡者数推移



歯ならびと性格

昔から美人の代名詩に「明眸皓歯」という言葉があります。あざやかな目もとと白い歯という意味ですが我々歯科医としては、これに美しい歯ならびを加えたいところです。

ともかく、目もと口もとは、大変目につきやすいところで、女性ならずとも関心の高いところです。

この歯がなんらかの原因により、日常しばしば見られる変色歯として問題になります。

歯医者さんが教える……

歯の健康 ―一口メモ―

①外因的なものとして、外傷、う蝕によるものの他に、酸蝕症、修復物の変色、喫煙、喫茶による着色。

②内因的なものとして、各種の疾病、あるいは薬物の全身投与。

この様な原因による、歯の変色、破折、着色は、見た目にも好ましいものでないばかりでなく、心理的負担ともなり、笑う時あるいは話をする時に口もとを隠したり、またこれが習い性となり次第に笑わなくなったり、あるいは人前に出るのが嫌いになったりしてその人の性格を変えてしまうことにもなりかねません。

むし歯の治療と自分の歯並びに合った歯の磨き方を身につけるため、歯科医院を訪れ詳しい話を聞くことも大切です。

言葉の履歴書 (84)

かぶとを脱ぐ

工事現場の作業員、バイクの運転者、スポーツ選手らがかぶるのはヘルメットですが、昔の武士は頭部を守るために鉄製の武具かぶと（兜・冑）をかぶりました。かぶとは頭にのせる鉢と、その下に垂らして首を保護する鎧からできていますが、時代によって形に変化があり、美術品として優れたものも少なくありません。現在では、端午の節句に飾る武者人形の「かぶと人形」にその姿をとどめています。かぶと人形の略称は「かぶと」。また、男の子のことを「かぶと」という呼び方もありました。

「かぶとを脱ぐ」は、降伏の意志表示として、かぶっていたものを取ることから、論争などで相手に降参する場合に使われます。これに近い表現は、ボクシングで敗北を認めたときの「タオルを投げる」でしょう。

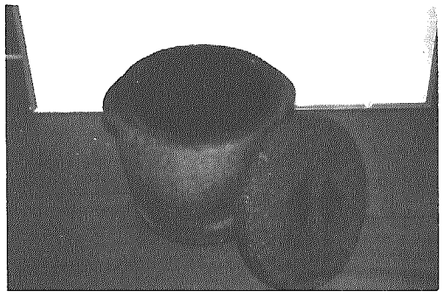
俗語としての「かぶとをかぶる」は、大きな杯や升に入った酒を一気に飲み干すこと。そのしぐさが似ているからですが、「イッキのみ」と同じく、あまりいい言葉とはいえません。

ことしは神輿も登場

間瀬高屋地区春祭り

先月十五日、春晴れの中、村内あちこちで春祭り（ダンゴ祭り）が行われました。

ここ間瀬高屋地区でも、漁業関係者や地区の人たちが大勢集まり、春祭りが盛大に行われました。この日は春風も気持ちよく吹く中、大己貴神社で海上安全や家内安全などが祈願され、その後、毎年恒例の舟形だし（舟にきれいに飾りつけしたもの）やことし新調された神輿がかつぎ出されました。同地区では、この春祭りをとおして、村おこしや地域づくりにもつなげようと毎年盛大に行われているもので、ことしは新たに神輿も登場し、より一層祭り気分を盛り上げていました。この祭り、いまでは地区の人たちにとっては本当に楽しみな祭りとなり、仕事そっちのけで神輿かつぎや踊りに心地よい汗を流していました。それに沿道からは子供やお年寄りたちの大声援も聞こえていました。



むらの民芸シリーズ ①

間瀬石の炭消壺

今月号からシリーズで、村内で作られた昔懐かしい民芸品や特産品などをご紹介します。第１回目の今回は、間瀬石で作られた炭消壺をご紹介します。

間瀬ヤワラカイシ（軟石）の採掘の歴史は、元禄年間の銅山開発時に山師によってその秀れた耐火、耐水の特性が注目されて、銅山坑夫の余力によって切り出されたのが起源であると伝えられていますが確たる資料はありません。明治期に入ると近代建築材として注目され、初年に建築された新潟税関の石倉は代表的な建造で、県の重要文化財に指定されています。このような建築資材が主であったため、民芸的な生活用具である火鉢、水がめ、香立ては少ないようです。この消壺は、火に耐える石質部分を石目にそって割られ、採石されつくられており、水に晒したら、その形はくずれることであろう。水に使用する道具は水に耐えるように作られ、火に当てれば容易に壊れる。この消壺は長い間使われた生活のアカがしみ込んだ民芸品であり、現在、手に入ることが難しい逸品です。（寄贈者田中義雄氏・間瀬４区）岩室歴史民俗資料館収蔵。

まづくり料理でコミュニケーション

手入れさえ怠らなければ、十年でも二十年でもおいしい漬けものを作ってくれるぬか床は、まさしく「わが家」の味。春から夏、そして秋まで活躍します。

〈材料〉
生ぬか（新しいもの）…二kg、塩…カップ一½、水…カップ八、こんぶ…一〇cm角二枚、赤とうがらし…一～二本、粉がらし…四〇g、六～一〇ℓのかめか、ほうろうの器

ぬか床をつくる

1 生ぬかは米屋さんで求めます。いりぬかを使う場合は、水をやや多め（カップ一〇ほど）にします。

2 水に塩とこんぶを入れて沸とうさせ、さましておきます。

3 かめに半量のぬかを入れ、2を加えて混ぜ、残りのぬかを少しずつ加えながら混ぜ合わせて、みそ程度のかたさにします。

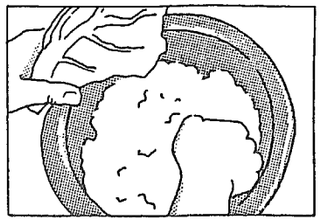
4 とうがらしと粉がらしを加えて混ぜます。粉がらしはぬか床がいたまないように混ぜるのですが、ぬか床を早くなれさせたい場合は入れなくてもかまいません。また早くなれさせるためには食パン一枚分をちぎって入れるか、ヨーグルトを加えるのも効果があります。

くず野菜で捨て漬

5 ぬか床ができたら、ならすために捨て漬けをします。捨て漬けとは、キャベツの外葉やだいこんの葉など水分の多いくず野菜を漬けて、翌日取り出すことです。

6 捨て漬けを四～五回くり返し、そのつど床を底からかき混ぜます。これでぬか床ができます。

ぬか漬けはわが家の味



野菜の漬け方に一工夫

7 本漬けをします。きゅうり、なすなどは塩を軽くすりこんで色どめをしてから。にんじんやだいこんは皮をむいてから、縦二つ割りにして漬けます。かぶは皮をむいてから、中央に切り込みを入れると漬かりやすいものです。