

早期発見・早期治療でガン予防

がんは依然、死因のトップの座を占めています。しかし、皆さんもご承知のように胃がん・子宮がん・乳がんなどは、近年の診断法の発達により早期に発見・治療すれば、ほとんどが治るといわれています。

では、がんはなぜ起こるかわかっていますか？ 私たちの体のすべての細胞は「がん遺伝子」を抱えています。この「がん遺伝子」が働きますと、細胞ががん細胞に変化します。つまり、がんにかかるのは特殊な体質の人ではなく、誰もが「がん」を思う可能性を持っているわけです。

健康な細胞の中では、がん遺伝子は眠った状態のままです。この遺伝子を揺り動かして目覚めさせるのが、発がんイニシエーター（発がんしかけ人物質）です。さらに、目覚めたがん遺伝子をもつ細胞の細胞膜を変化させ、がん細胞を完成させるのが発がんプロモーター（発がん促進人物質）です。がん細胞が、十億個のかたまり（大豆くらいの大きさ、重さは約一g）になると、早期がんとして診断・治療の対象となります。



がん予防12か条の対象となります。

では、がんから逃れるにはどうすればよいのでしょうか。まず第一に、定期検診を受けましょう。がんは初期の段階では、あまり自覚症状が現れないので、年に一度は検診を受け、早期発見を心がけることが大切です。

また、がんを近づけないためには生活習慣の見直しも大切です。がんの30%はタバコが関係し、30%は食べ物によってできるといわれています。「がん防止12か条」は、発がん物質にふれる機会をより少なくするための指標です。早期発見・早期治療で、がんを予防しましょう。

がん防止12か条

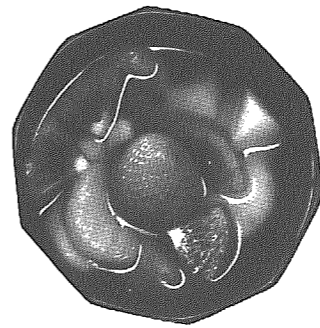
- ① バランスのとれた栄養をとる
 - ② 同じ食品を繰り返して食べない
 - ③ 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
 - ④ 深酒はしない
 - ⑤ タバコは少なくする
 - ⑥ 適量のビタミンA・C・Eと、多くの繊維質をとる
 - ⑦ 塩辛いものを多量にたべない
 - ⑧ あまり熱いものをとらない
 - ⑨ ひどく焦げた部分は食べない
 - ⑩ カビの生えたものは食べない
 - ⑪ 過度の日光にあたらない
 - ⑫ 過度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に保つ



手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

6月、雨ふりの多い月ですね。こんな時は、簡単に作れて、子どもからお年寄りまでが喜ぶ「フルーツ白玉」を作ってみてはいかがでしょうか。

フルーツ白玉



| 材 料 | (1人分) |
|----------|-----------|
| ・牛 乳 |20cc |
| ・白玉粉 |20g |
| ・みかのかんづめ |少々 |
| ・もものかんづめ |少々 |
| ・キウイ |少々 |
| ・いちご |1~2ヶ |
| ・シロップ |砂糖6g |

作り方

- ① 白玉粉に牛乳を加え、耳たぶくらいのやわらかさにし、一口大の大きさに丸める。
- ② 沸とうしたお湯の中に①を入れ、ゆでる。
- ③ ゆでた白玉と果物を器に入れ、シロップをかけて出来上がり。

住みよい環境づくりを目指し

ことしから環境保全推進委員(5名)を委嘱し住みよい環境づくりに努めますので、皆さんも推進委員の活動にご協力ください。



村では、保健衛生業務の推進や地域の環境衛生、環境美化などを積極的にすすめるため、このたび「環境保全推進委員制度」を設置しました。

この環境保全推進委員は、①村内の清掃活動の実践及び廃棄物の不法投棄防止についての助言、指導 ②環境保全パトロール(不法投棄の監視)などを行い、環境保全に努める。などを目的に6月1日付けで次の方々が委嘱されました。岩室地区...岡崎政男さん(66歳) 石瀬地区...渡辺昭二さん(66歳) 極曾地区...三富勝彌さん(62歳) 間瀬地区...本間金一郎さん(67歳) 和納地区...青柳幸栄さん(60歳) 委員の任期は2年で、各地区の区長さんや公衆衛生推進委員さんらと連携をとりながら環境保全活動に努めていただきますので、皆さんもご協力ください。

ところで、最近、林道沿いや河川の堤防などに不法投棄されたゴミが目立ちます。ゴミの不法投棄は、捨てられた場所の人はもちろんのこと地域にとってもマイナスイメージになります。それにゴミの投棄は法律(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)でも禁じられていますので、これからは一人ひとりがマナーを守り、快適で住みよい環境づくりに努めましょう。

なお、環境衛生に関するお問い合わせは、役場保健衛生課(☎82-4111)までどうぞ。

あらが村の山野草

シリーズ⑦

オドリコソウ

(シソ科)

Lamium album var. barbatum



花期 4~6月

今月の「あらが村の山野草」シリーズ第27回目の今回は、シソ科の一種で皆さんにもなじみ深い花「オドリコソウ」をご紹介します。

今回ご紹介するオドリコソウは、村内の平地や林の縁などに生える多年草で、皆さんもよく見かけるなじみ深い花(草)だと思います。オドリコソウ(写真)の茎は、根もとから群って生えており、その断面は四角形で直立し高さが30~50cmです。葉は対生しており、形は卵形で縁に荒いざざざがあります。また、花は白色または淡紅紫色の唇形花で、葉のわきに茎をとりまくようについています。このオドリコソウという名前は、花の形が笠を被った踊子のように見えることから、この名前がついたといわれています。(花期は、4~6月です)

新潟県男子警察官 及び 婦人警察官 募集

平成6年4月採用の新潟県男子警察官A(大卒)及び婦人警察官A(大卒)を次の通り募集します。

● 受験資格: 昭41・4・21・47・4・1までに生まれた者で大卒又は平成6・3・31までに卒業見込みの者

● 採用予定人員: 男子警察官12人 程度、女子警察官5人程度

● 受付期間: 6月21日(月)まで

● 第一次試験: 7月11日(日)

※なお詳しくは、巻警察署(☎72-0110)又は近くの駐在所まで。

募集します

社協からみなさんへ 勉強してみませんか

三月に行われた「手話教室」に参加された方々からの強い要望により、一年間継続して同教室が開催されることになりました。ぜひご参加ください。

○ とき: 毎月第二土曜日と第四火曜日(6月19・22日)

○ ところ: 岩室村公民館 三階・大会議室

● 申込み: 岩室村社会福祉協議会 (役場内 ☎82-4111 一内線 一一二)

歯の健康

歯医者が教える... 歯の健康

乳歯の脱落

乳歯は、すでにお母さんのお腹のなかに赤ちゃんがいる時期からでき始めます。歯は完全に成長をとげるまでに、成長し石灰化し、できあがった乳歯が生後八〜九か月頃から生えはじめ、二〜三年で生え揃い、六〜十一歳の間に相次いで抜け落ちてしまい、永久歯と交代するといふ複雑な経過をとりまします。このように、体の中で子どもがときどき大人のときで全く違うものを使うところは他にはありません。

さて、乳歯が抜け落ちるのは、下にある永久歯がだんだん萌出してくるにつれて、乳歯の根が吸収され、完全に吸収されると歯肉からポロリと抜け落ちます。自然に抜け落ちた歯や、グラグラした乳歯を抜歯してよく観察しますと、歯の頭だけで根はほとんどついていません。根が吸収されるというのは、破骨細胞という細胞が歯の象牙質や骨を溶かして根をだんだんなくし、乳歯を自然に脱落させてしまいます。

新潟県歯科医師会