暮らしのヒント
健康専科

こんにちは保健婦です 65

婦人科の異常をチェックする

子宮内膜症、子宮筋腫、子宮がん等々、女性であるがゆえに心配しなければならない病気はたくさんあります。

例えば、子宮内膜症ですが、少産型で高齢出産の多い先進諸国に多いといわれています。初潮開始後、できるだけ早い時期に妊娠、出産を経験しておけば子宮の入口が開き、月経血の流血がスムーズになり、生理痛を訴える人も少なくなります。しかし、高齢出産まで十年も子宮口が閉じていると、月経血が流れにくいまま過ぎ、「子宮内膜症」という女性特有の病気を引き起こします。月経痛や腰痛、性交痛、不妊症が主な症状です。

また、月経痛や過多月経をきたす病気には子宮筋腫もあります。これは、一般には良性の子宮筋の腫瘍ですから、がんとは異なり手遅れで命取りになることはありません。それでも、過多月経のため二次的に貧血が強くなり、日常生活に支障をきたしたり、周囲の臓器（例えば、膀胱・直腸・尿管など）を圧迫していろいろな症状を発生してくることがありますので、早期に適切な治療をすることが必要です。治っていた生理痛が再発した場合や、中年の方でなかなか治りにくい貧血がある場合は、筋腫の恐れがありますので専門医に診てもらうことが大切です。

次に、子宮の悪性腫瘍――子宮がんについて説明します。子宮が んとひと口にいっても、子宮の頸部、すなわち出産のたびに開いたり閉じたり物理的刺激を受け、膣炎などの細菌の炎症も受けやすい部位に発生する子宮頸がんと、子宮という袋の内膜に発生する子宮体がんの二つの種類があります。どちらもおりものや性交時の出血とかが初期の症状で、進行してしまうと周囲の組織にがんが浸潤してしまい、予後も不良となります。性交時の出血のことを接触出血とよんでいますが、頸がんでは頸部がん細胞で破壊され出血しやすくなっているためで、ある意味では、夫も早期発見に一役かっていることになります。

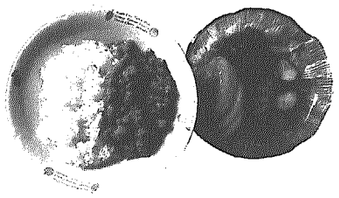
胃がんや肺がん、肝がんに比べて子宮頸がんは、婦人科の診察台にのる恥ずかしささえ我慢すれば診断や検査は簡単にできます。

早期発見できれば、手術も筋腫の手術と同様に簡単で二週間で退院できますし、完全にがんと訣別できます。異常な症状や出血があればもちろん、症状がなくても一年に一回は検診を受けましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

先月5日、公民館調理実習室において「おばあちゃんと孫の料理教室」が開催され、参加した子供たちは、包丁で野菜をみじん切りにしたり、皿に盛りつけたりと、一生懸命頑張りました。そこで、今回はその中の一品をご紹介します。

"ドライカレー"



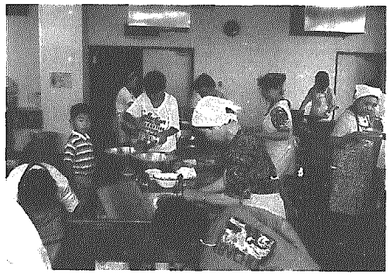
材料（4人分）

- 米……2C
- ピーマン……2ヶ
- 人参……80g
- 玉ねぎ……200g
- 牛ひき肉（合挽）……150g
- カレー粉……大1～2
- トマトケチャップ……30g
- 小麦粉…20g
- 塩、こしょう少々
- 砂糖……小½
- 油……大1
- コンソメスープ……1C

作り方

1. 玉ねぎ・人参・ピーマンは、みじん切りにする。
2. なべに油を熱し、①をよく炒め、ひき肉を加えて色がかわるまで炒める。
3. カレー粉をふりこみ、小麦粉を加えてよく炒める。
4. ケチャップ、スープ、砂糖をそそぎ入れ、汁気がなくなるまで煮る。味をみて塩・こしょうで仕上げる。
5. ごはんのそばに、カレーをかける。

※インスタントのルーだけの場合は、小麦粉・砂糖はいらない。



歯医者さんが教える……歯の健康 ――ロメモ――

子供の歯みがき

何か食べた後に歯をみがくことは大変によいことです。でもこれは大人でも大変ですから、子供にとってはなかなか実行は難しいようです。

そこで、甘いものを食べた後には水でよくうがいをして、口の中に残った甘いものを洗い流すようにしましょう。また、子供などで上手にうがいができないようなら、水やお茶などを飲ませるのもよいでしょう。

更に、寝る前には歯をみがく習慣をつけましょう。

新潟県歯科医師会

国保からお知らせ

古い保険者証（ピンク色）をお持ちの方はお返しください

岩室村の国民健康保険者証が、**九月一日**から新しくなりました。

いままで使っていた保険者証（ピンク色）は、九月一日以降は使用できませんので、まだ古い保険者証をお持ちの方は早めに役場保健衛生課国保係へお返しください。

また、今回の保険者証の更新に伴い、**遠隔地**（遠）の保険者証が必要な方も新たに申請してください。■**申請に必要なもの**…①新しい保険者証 ②印かん

※なお、国民健康保険についてのお問い合わせは、役場保健衛生課国保係までどうぞ。

西蒲原福祉事務組合

"やひこ学園"・"やひこの里"職員募集

やひこ学園・やひこの里では、精神薄弱児・者の更生援護に熱意のある人材を募集しています。

- **職種・採用人員**…作業指導員　一名
- **採用予定年月日**…平成六年四月一日
- **応募資格**…昭和三十八年四月二日以降に生まれた人で、高校卒業以上又は平成六年三月卒業見込みの人（通勤可能な人）
- **試験**…第一次試験　十月三日(日)やひこ学園・やひこの里（一次試験合格者に対し二次試験を実施）
- **受付期間**…九月一日(水)～九月二十二日(水)

※受験手続及び詳しくは、**やひこ学園・やひこの里庶務課**（☎94－2362）まで。

豊かさは住みよい環境 住まいから みなさんの暮しに生かされる 統計調査にご協力ください

九月から十月にかけて「土地基本調査」「住宅統計調査」が実施されます。これらの調査は、調査員が各世帯を訪問し調査票を配布しますので、調査対象となったご家庭は、調査へのご理解とご協力をお願いします。

【土地基本調査】この調査は、国が行う重要な調査で、わが国の土地を正確に把握するほか、宅地の供給や都市計画など土地対策の立案・実施に役立てるための大切な資料となります。

【住宅統計調査】この調査は、国や地方公共団体の住宅政策を立案するためや公営住宅の建設計画、大学の研究機関の住宅・防災問題などの研究のための資料として利用されます。※統計調査についてのお問い合せは、役場観光商工課（☎82－4111）へ

9月9日は「救急の日」

いのちと安心が私達の財産です。

今月九日を含む一週間は**「救急医療週間」**です。私たちの生命を昼夜にわたり守ってくれる救急医療。病気やケガはいつ起こるかわかりません。そこで、私たちが休日や夜間に突然病気になったとき頼りになるのが救急車と病院です。皆さんも、この救急の日を機会に、今一度救急医療の重要性を再認識してください。

●救急出動は、"通報"が決め手

救急車がより早く現場に着き、負傷者の救護をしたり、病院へ運んだりするには、みなさんからの"通報"が最大の決め手です。そこで正しい通報の仕方とは、**①何があったのか**…交通事故、急病など **②場所をはっきりと**…事故などの発生場所と分かりやすい目標物を示してください **③年齢や性別、人数なども正しく** **④どんな状態か**…ケガの程度、意識の有無など **⑤通報者の氏名** など、いざという時に落ちついて、正確に通報できるよう、ふだんから心がけておきましょう。

おらが村の山野草

シリーズ㉙

センニンソウ

（キンポウゲ科）

Clematis terni flora

花期　7～9月

今月の「おらが村の山野草」シリーズの第29回目は、小さくてちょっとかわった草花の"センニンソウ"をご紹介しましょう。

今回ご紹介するセンニンソウは、日当たりのよい場所に生えるつる性の植物で、葉の柄が他の草や枝に巻きつき、横に伸びた茎の節から葉の柄やかわいい花茎をだします。葉は羽状複葉で卵形の小葉が5枚前後つき、花は葉のわきに2～3㎝の白色のものを上向きに多数つけます。名前や花はやさしそうですが、この草は毒性をもっていますのでご注意ください。

このセンニンソウの和名の由来は、熟した果実から仙人のヒゲのような白毛がでることから、この名前が付けられたといいます。（花期は、7月～9月です）

9月24日～30日は 結核予防週間です

戦後、大幅な改善を遂げた結核事情。とはいえ、今だにわが国最大の感染症です