# 検診と生活改善でガンを防ごう

日本人の死因トップの座にあるガン。当村においても、昨年（平成五年）中の死亡者の内、三人に一人はガンがその原因となっています。

ガンを克服する決め手は、ガンを寄せつけない生活習慣の確立と早期発見のための定期検診です。これまでの研究で、禁煙と食生活の改善で、ガンのかなりの部分が予防できることがわかってきていますし、治療法の進歩により、検診で早期発見すればほぼ完全に治るガンも増えてきています。

皆さんも〝ガン年齢（男性四十歳、女性三十歳）〟に達したら、少なくとも年に一回はガン検診を受け、早期発見を心がけましょう。

**がん予防12か条**

1. バランスのとれた栄養をとる — 偏食をせず、1日30食品を目標に
2. 毎日、変化のある食生活を — 食生活がワンパターンにならないように！
3. 食べすぎを避け、脂肪は控えめに — 腹八分目を守り、魚を多めの食生活に
4. お酒はほどほどに — 1日1合、週1回の休肝日を
5. タバコを少なくする — お酒を飲みながらの喫煙はとくに注意
6. 適量のビタミンと繊維質をとる — 緑黄色野菜をたっぷり食べよう
7. 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから — 食道や胃の粘膜にいたわりを
8. 焦げた部分は避ける — 突然変異を引き起こす原因に
9. かびのはえたものに注意 — 食べる前によくチェックして
10. 日光に当たりすぎない — 太陽と親しくしすぎるのも禁物
11. 適度にスポーツをする — 1日1回、いい汗かこう！
12. からだを清潔に — 気分さわやかに、清潔習慣

## 胃部検診のご案内

| 検診日 | 受付時間 | 検診会場 |
|---|---|---|
| 6月16日（木曜日） | 午前6:30～10:00 | ○間瀬漁協 |
| 6月17日（金曜日） | 午前6:30～10:00 | ○和納区長事務所 |
| 6月20日（月曜日） | 午前6:30～10:00 | ○石瀬公会堂<br>○岩室公会堂 |
| 6月21日（火曜日） | 午前6:30～10:00 | ○役場保健センター |
| 6月22日（水曜日） | 午前6:30～10:00 | ○役場保健センター |

・検診開始時間が昨年より30分早くなりましたので、仕事の前に受診してみては…。
・検診料500円は、当日徴収します。

## ▼ガン検診の種類と内容

### 胃ガン検診

■**検診料…500円**

検査のとっかかりとして一番多く行われているのが、胃のX線検査です。

①**バリウムを飲む**…飲みにくいので、指示があったら一気に飲みこむ。あわてると、こぼしたり気管に入ったりするので注意。

②**発泡剤を飲む**…ゲップは、検査終了までがまんする。

③**検査中**…指示に従い、からだの位置を変える。コツ からだの力を抜いて、指示されたら呼吸をそのまま止める。

### 肺ガン検診

■**検診料…400円**

○**喀たん検査**…事前に配布される喀たん容器に、三日間連続して朝一番のたんを入れ、たんの中にガン細胞が含まれていないかをみる。

○**胸部X線検査**…撮影時は上半身裸で、下着の金具やアクセサリー類なども取りはずす。疑わしいところがあれば、より大きく撮る直接撮影で検査する。

### 大腸ガン検診

■**検診料…300円**

○**便潜血反応検査**…指定の検査紙に便をうすくぬり、消化管からの出血を調べる。この検査は総合検診時と胃部検診時にも行いますので、都合のよい日に受診してください。

### 乳ガン検診

■**検診料…200円**

乳ガンは、からだの表面近くにできるため、気をつけていれば早い時期に発見できます。

○**視診**…医師が、受診者の両方の乳房に引きつれやくぼみなどがないかを観察する。

○**触診**…受診者の乳房全体、わきの下のリンパ節、鎖骨上のリンパ節の順に触れ、しこりの有無を調べる。

### 子宮ガン検診

■**検診料…500円**

○**内診**…子宮が大きくなっていないか、卵巣がはれていないかなどを診察。

○**細胞診**…子宮ガンの発生しやすい部位を綿棒などでとって細胞を調べる。

## 看護フェスティバル

**――看護の心をみんなの心に――**

五月十二日は近代看護に多大な貢献のあったフローレンス・ナイチンゲール女史の誕生日であり、国際看護協会はこの日を「看護の日」とし、各国で記念の行事を実施しています。

巻保健所と新潟県看護協会巻地区協会では、看護週間（五月九日～十五日）中の五月十四日に、黒埼町農村環境改善センターにおいて看護フェスティバルを開催します。今回は、「乳幼児の救急時の対応について」をテーマに、健康劇や済生会病院の名古屋聡医師による講演会、医師・看護職員・栄養士によるこども何でも相談などが行われます。どなたでも入場できますので、お子さんと一緒にお出かけください。

■**と　き**…5月14日(土)午後1:30～

■**ところ**…黒埼町農村環境改善センター

## ごみ収集業務の臨時休業について

5月21日(土)、22日(日)の両日は、鎧潟清掃工場の施設点検のため、ごみの受付業務が休みとなります。

これに伴い、**5月21日はごみ収集業務を休ませていただきます。**皆さんのご協力をお願いします。



津軽三味線の巨匠

# 高橋竹山 ふれあいコンサート

三味線を手にして六〇余年…。門付け芸にはじまった津軽の三味線に独自の技巧を加え、民衆の躍動するリズムをもとに洗練された音楽芸術に高めた高橋竹山。その演奏は、いま、聴くものの心をはげしく揺さぶる。

三味線と二人三脚で一徹に生き抜いてきた竹山が、孫娘・哲子とともに再び岩室村にやって来る。

当日は、その軽快な撥さばきをご堪能ください。

■**日　時**…5月31日(火)
開場午後六時、開演午後七時

■**会　場**…岩室村公民館講堂

■**入場料**…一八〇〇円(前売券)、二三〇〇円(当日券)

■**主　催**…高橋竹山を聞く会

■**後　援**…村文化協会（岳風会・民謡愛好会）、婦人会、いわむろ群響を呼ぶ会、岩室村民謡連盟

※なお、入場券のお申し込みは、**岩室村公民館**（☎82―四四四四）までどうぞ。

**共演／三味線・尺八 高橋竹童**
津軽民謡・太鼓
柴田義政
高橋哲子（孫娘）

# 村民歩け歩け大会 '94

## ～ふれあい、自然と健康～

風薫るさわやかな季節を迎え、皆さんの中にも旅行やドライブ、ハイキングなどを計画している方も多いのではないのでしょうか。でも、なかなか計画がたたなくて…、というあなたに耳寄りな情報を１つ。村生涯学習推進本部と村保健推進員会の共催による「村民歩け歩け大会」がそれ。

毎年大勢の皆さんから参加していただき大好評なこの大会に、今年は皆さんもご家族みんなで参加し、楽しい一日を過ごしてみませんか。

■**と　き**…5月8日(日)
9時20分集合
（雨天の場合は5/15）
※中止のお知らせは、午前７時に防災無線で行います。

■**ところ**…丸小山緑地広場

■**コース**

**A：林道遊遊森林浴コース**
（丸小山～種月寺～神明神社～丸小山）

**B：北ろく街道新々樋曽山トンネル**
（丸小山～岩室温泉街～樋曽山～丸子山）
※雨天の場合は、松岳山～天神山コースに変更

お昼に豚汁を用意しますので、おわんとはしを忘れずに用意してください。昼食後、１時30分解散予定です。

## 英会話クラブ

楽しく、充実したレッスンで、眠っているあなたの英語を目覚めさせてみませんか。

講師は、AET（英語指導助手）として来日中のジョン・クバネス（アメリカ人）さんとカール・デイレイニイ（カナダ人）さんです。

皆さんも、お気軽にご参加ください。

■**対象者**…村民及び村内の事業所に勤務している方

■**期　間**…5月から12月、毎週水・木曜日午後7時30分から9時

■**会　場**…岩室村公民館

■**申込先**…岸本奈々子（和納四区☎82―三八三六）

※なお、英会話クラブについての詳しくは、岩室村公民館（☎82―四四四四）までお問い合わせください。

## 料理教室

**募集**

手近な材料を使って、和風・洋風・中華風とバラエティにとんだ献立を用意してみました。皆さんもお気軽に参加して、毎日の食事づくりに役立ててみませんか。

■マカロニグラタン・ベニス風
■揚洲炒飯（ヨウン　チャウ　チャ　ファン）
■豚バラ肉とじゃがいもの揚げ煮　など

**〈昼のコース〉**
5月24(火)より、毎月一回第2または第3火曜日の午前10時から

**〈夜のコース〉**
5月25日(水)より、毎月一回第2または第3水曜日の午後7時から

※会費は月800円で、各コースとも定員は30名です。詳しくは、公民館へお問い合わせください。