

# 健康専科

## こんには保健婦です

138



# 40歳代が危ない!

現在、「がん」は死因の第1位であり、死亡者の約4分の1が、がんで亡くなっています。

しかし、少しずつではありますが、最近の医学の進歩により、がんという病気の正体を解明しつつあります。したがって、安易に怖がらず、一入ひとりががんという病気に正面から立ち向かい、自分自身で予防・早期発見するのが大切です。

◆がん発生の傾向  
がんは、体中どこにでもでき、その種類もたくさんあります。小生じてきたのが、がんもあれば、大きくなっても比較的治しやすいがんもあります。

◆胃がんの原因は？  
日本人の「がん」のトップを占めている胃がんは、日本人が伝統的に好む高塩分食が一つの原因となっているようです。新潟県を含む北陸や関東・東北地方は、日本の中でも食塩の摂取量が多い地方です。十分気をつけたいことです。

肺がん・大腸がん・乳がんの発生率が増加傾向にあり、従来多かった胃がん・子宮頸がんの死亡率は減少傾向にあるようです。

◆胃がんの原因は？  
日本人の「がん」のトップを占めている胃がんは、日本人が伝統的に好む高塩分食が一つの原因となっているようです。新潟県を含む北陸や関東・東北地方は、日本の中でも食塩の摂取量が多い地方です。十分気をつけたいことです。

◆胃がんの原因は？  
日本人の「がん」のトップを占めている胃がんは、日本人が伝統的に好む高塩分食が一つの原因となっているようです。新潟県を含む北陸や関東・東北地方は、日本の中でも食塩の摂取量が多い地方です。十分気をつけたいことです。

◆胃がんの原因は？  
日本人の「がん」のトップを占めている胃がんは、日本人が伝統的に好む高塩分食が一つの原因となっているようです。新潟県を含む北陸や関東・東北地方は、日本の中でも食塩の摂取量が多い地方です。十分気をつけたいことです。

る、バランスのとれた栄養に留意することなど、ちょっとした食生活の改善でがんの発生を予防していくことが出来ます。

◆こんな人は!!  
下記の項目に当てはまる人は特に注意が必要です。自分の胃の状態をチェックし、黄色信号の人は進んで検診を受けましょう。

- ①くまれに胃のあたりが少し痛む
- ②空腹時や食後に胃が痛む、吐き気がある
- ③胸やけ、げっぷ、胃の不快感がある



- ④胃が張るような感じがする
- ⑤時々下痢をしたり、吐きもです
- ⑥食べ物が飲みこめなくなったり、みぞおちの下あたりに、食べ物がひっかかる感じがする
- ⑦貧血がある
- ⑧体重が減ってへる
- ⑨みぞおちが痛む
- ⑩手で触るとしこりがある

◆要検診年齢は40歳代?  
平成10年度は全国で約93万6千人の人が亡くなっています。そのうち死因ががんだった人は約28万3千人(30.0%)です。

胃がんの死亡率の推移をみると、60歳代の死亡率は半減しています。ところが、若い40歳代ではそれほど減っていません。

## Dental healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診むし歯のなかった子どもたちを紹介します。(9/17健診より)



### 8200運動

「8200運動」とは、80才になっても自分の歯を20本は残そうという事です。自分の歯が20本あれば、物をおいしく食べる事ができ、快適な食生活、あるいは全身管理にもつながり、介護の必要がなくて自立できる率が高くなるといわれています。しかし現実には、80才で4本程度しか残っていません。虫歯や歯周病(歯槽膿漏)が原因で歯を失っているからです。虫歯や歯周病の原因は歯に付着したプラーク(歯垢)によってひき起こされます。つまり、このプラークを上手に除去できれば歯を失なう事が予防できるのです。この予防の基本は歯磨きです。これは皆さんもご存じですが、実際は、きちんと磨いているつもりでも、磨き残しが多く、特に歯と歯との間には、たくさんプラークが残っている場合が多いと見られます。

普通の歯ブラシでは、歯と歯の間のプラークは半分程度しか除去できません。ここで補助用具として、デンタルフロス・歯間ブラシを併用する事によってプラークの80~90%近くまで除去できます。歯周病予防には歯磨きが大切ですが、普通の歯ブラシと同時に、デンタルフロス・歯間ブラシを併用する事が非常に有効になってきます。

日本人宇宙飛行士の毛利さんも、シャトルに持って行きました。アメリカの生活の中には、デンタルフロス・歯間ブラシが現代人の必需品になっているのです。これらの正しい使い方は、歯科医院で再度お聞き下さい。

西浦原歯科医師会  
73-133520

### 10月は児童手当の支給月

現在、児童手当・特例給付を受給されている方は、今月8日に指定された金融機関の口座に振り込まれますので、ご確認ください。

※住民課 82-15712

### 国民年金からのお知らせ

もしも、家の働き手に先立たれたら……

#### 遺族基礎年金

国民年金加入中や老齢基礎年金の資格期間を満たした人が亡くなったとき、生計を維持されていた子のある妻、または子に支給されます。(子とは、18歳に達する月の属する年度末までの子または、20歳未満の障害の子)

なお、加入中の場合、亡くなった人の保険料を納め期間(保険料免除期間を含む)が加入期間の3分の2以上であることが必要です。

※平成18年3月までに亡くなったときは、亡くなる前の直前の1年間に保険料の納め忘れがなければ受けられます。

※子の数によって次の額が加算されます。

| 加算対象の子 | 加算額       |
|--------|-----------|
| 2人目    | 各231,400円 |
| 3人目以降  | 各77,100円  |

お知らせ 82-15712 住民課

### Q&A

Q 店や旅館等のごみを、いつも村のごみを収集している業者が、直接その事業所へ行って収集しているのはどういふことですか?

A 廃掃法第3条では「事業活動に伴って生じた廃棄物は、自らの責任において適性に処理しなければならない」とされています。原則として、多量のごみを排出する事業所は、村から許可を得た清掃業者などに依頼して、個別に収集を依頼(有料)するが、鑑別清掃工場に直接搬入することになっていきます。したがって、ご指摘のケースは、事業所が個別に収集業者に依頼して(有料)いるものですので、ご承知ください。

※不明な点は、福祉保健課(82-15714)または許可業者・柿島清掃(82-13415)までお尋ねください。