

けんこうガイド

クーポン券の有効期限は3月31日です

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113

昨年の6月に、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査の無料対象となる方には無料クーポン券が配布されていますが、受診はお済みでしょうか？

クーポンの有効期限が迫っていますので、まだ受けていない方はこの機会に受診されることをお勧めします。

日本は世界有数の「がん大国」といわれ、私たちのおよそ2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで命を落としています。65歳以上では、2人に1人が、がんで亡くなっています。

まずは、がん検診を受けること、それが「がんで命を落とさないための特効薬」です。

また、肝炎ウイルスは感染しても自覚症状に乏しいことから、感染に気付くにくく、適切な治療を行わないまま放置すると慢性化し、肝硬変や肝臓がんといったより重篤な病態に進行するおそれがあります。

全ての国民が、少なくとも1回は肝炎ウイルス検査を受検する必要があります。なお、クーポン券が利用できるのは新

冠町と契約している指定医療機関のみとなります。

詳細につきましては保健福祉課まで問い合わせください。

Q 食事や運動に気をつけているし、遺伝的にも大丈夫だから・・・

A 遺伝するがんは全体の5%にすぎません。がんにならないければ、がんでは死にません。そのためには、禁煙が大事。その他、お酒もほどほどにして、野菜中心の食生活や、運動を心がければ、がんになる危険性は大きく減ります。

しかし、ゼロにはなりません。「生活習慣の改善+がん検診」の2段階が必ず要なのです。

Q がんになったと知るのが怖いんだ

A がん検診を受けずに、がんが進行すれば、治癒率は下がり、つらい症状も出てきます。

本当に怖いのは「がんが進行しているのに気付いていない」状態ではないでしょうか。



少塩多酢 塩分は控えめに

私 たちの食生活において、食塩は調味料として、また、食品の保存性を高めるなどの役割を担っています。特に日本食では塩分が味を左右しており、醤油や味噌、めんつゆなど、食塩を含む調味料を使うことが多くあります。

また、体の水分調整をしたり、食べ物の消化を助けるなどの大事な役割も持っています。

しかし、食塩を取り過ぎてしまうと、「血管をもろくする」「塩分を尿から排泄する機能をもつ腎臓に負担をかける」「体内や血管内の水分量が増し血圧を上げる」ということが起こり、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。

★おいしく無理なく減塩するコツ★

①酸味を利用しよう
酢、レモン、かぼすなどを利用し、酢の物や和え物にすると薄味で美味しく食べられます。

②だしの風味をいかに

かつお節や昆布、煮干し、シイタケなど天然食品からとっただしの風味をいかにせよ、塩や醤油を減らしてもおいしく食べられます。

③香辛料や香味野菜を利用しよう

辛子、胡椒、わさび、生姜、ネギなどを利用し、味付けにアクセントをつけましょう。

④醤油はかけないでつけましょう

醤油などで味付けする時は、表面につけると味をしつかり感じられ、薄味が気にならなくなります。

⑤味噌汁は具を多くしましょう

味噌汁1杯に1・5〜2gの塩分が含まれています。具を多くすることで、汁が少なくなり塩分を減らせます。

『普段から減塩を心掛けることが大切です』

食塩摂取量の平均値
(成人一日当り)
男性・・・11.9 g
女性・・・10.1 g

食塩摂取量の目標量
(成人一日当り)
男性・・・9.0 g 未満
女性・・・7.5 g 未満

介護ワンポイント アドバイス ⑬

認知症を防ぐには！ 第2回目



《よく噛んで腹八分目》

歯が抜けてしまっている人ほど認知症になりやすいことがわかっています。

歯を守るには「歯磨き」のほかに「よく噛む」ことが大切です。

奥歯までしっかりと使って噛むと、記憶を担当する細胞が元気になり、脳が目覚めます。

そして、もうひとつ大切なのが腹八分目で、食べ過ぎていると脳細胞の老化が早まりますので気をつけましょう。

《脳細胞楽しい運動で働きアップ》

認知症の調査結果から、運動をしないと認知症になりやすいことが証明されています。

また、運動を楽しく続けるほど、脳の海馬(かいは)で元気な神経細胞が生まれ、記憶が良くなることもわかっています。

掃除や畑仕事なども実にいい運動ですので、積極的に体を動かしていきましょう。



●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113 (直通)

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 山田 知矢