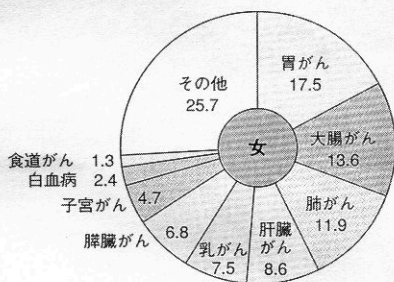
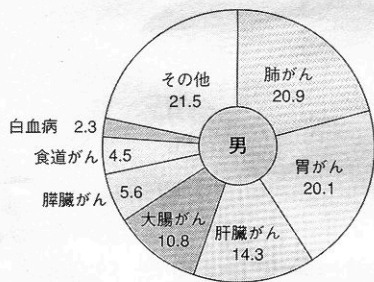
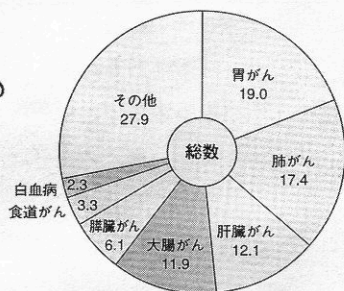


臓器別がん死亡数の割合



(厚生省「人口動態統計」平成7年)



ガンを防ぐ!!

がんは、ここ10年来死亡の原因の1位で、現在も増え続けています。しかし、がんの治療研究も進んできました。最近では、胃がん、乳がん、子宮がんなどは、いずれも早期に発見し、治療すれば完全に治ります。ガンを防ぐには一歩進んでがんにならないようにすることも重要です。

「がん」は本人が生まれつき持っている「がんの芽」に環境の因子が影響して発生するといわれています。

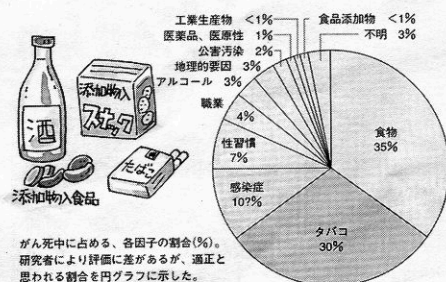
- 「胃がん予防のポイント」
食塩は1日10g以下に
緑黄色野菜を積極的にとる
よう心がけましょう
- 「肺がん予防のポイント」
喫煙指数Ⅱ「1日の喫煙本数×喫煙年数」が400以上の人は要注意。600以上は高危険群です。
- 「大腸がん予防のポイント」
高脂肪の食品を控えましょう
- 海藻、穀物、野菜などから食物繊維をたくさんとりましょう
- 「乳がん予防のポイント」
初産年齢の高かった人、閉経年齢の高かった人、動物性脂肪の多い食品を好み太っている人は要注意です

「元氣だから大丈夫」と侮ることなかれ。がんの芽はだれももっています。がんにならないようにすると同時に病気を早く発見し、摘み取ってしまいうためには、やはり定期的な健康診査です。

「昨年は異常がなかったし、今年も調子がいいから受けなくてもいい」なんてことはありませぬ。1回怠ると2年も間をあけることになり、その間に病気が進行する可能性は十分です。手遅れにならないように年に1回は受診しましょう。

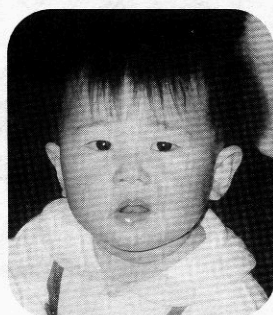
7月は町の子宮がん検診・胃がん検診があります。ぜひお受け下さい。

がんの原因と関連のある因子



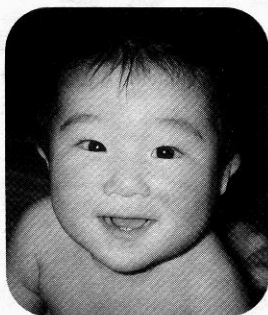
がん死中に占める、各因子の割合(%)。研究者により評価に差があるが、適正と思われる割合を円グラフに示した。

えびぞうさま



やまね ともや
山根 那哉くん

平成八年七月十日生まれ
通秀・万由美(国広)
元氣いっぱい!!ちっともじつとしていません。スポーツ好きな思いやりのある子に育ってね。



やまもと あきら
山本 観くん

平成八年七月十七日生まれ
誠・美貴(亀山)
強くて優しい子に育ってほしいです。