

# 長門保健所 から おしらせ



## 一般健康相談

- ◇ 5月12日(木) 9:00~11:00
- ◇ 5月26日(木) 9:00~11:00
- ※一般住民・検査(有料)  
相談など

## 精神衛生相談

- ◇ 5月16日(土) 9:00~11:00
- ※精神障害(疑)で困っている本人及び家族 (無料)

## 酒害相談

- ◇ 5月14日(木) 10:00~12:00
- ◇ 5月28日(木) 10:00~12:00
- ※酒害で困っている本人及び家族 (無料)

## 三歳児健康相談

- ◇ 5月28日(木) 13:30~14:30
- ・満三歳児(誕生日)  
内科・歯科・検尿・身体計測・育児相談 (無料)

## 育児学級

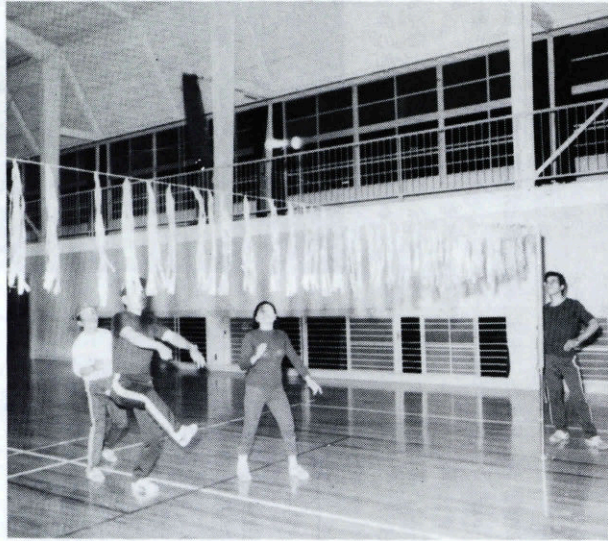
- ◇ 5月19日(木) 10:00~12:00
- ・生後4カ月児の母親離乳食実習・保育について(無料)

## ディ・ケア

- (精神障害者社会復帰訓練)
- ◇ 5月1日(金) 10:00~15:00
- ◇ 5月15日(金) 10:00~15:00
- ・精神障害回復者 (無料)

## 水質検査

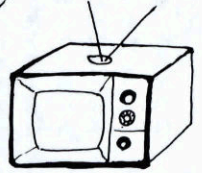
- ◇ 5月12日(木) 9:00~11:00
- ◇ 5月26日(木) 9:00~11:00
- ・井戸水 料金3,500円  
(事前に容器をとりに来て下さい)
- 詳しくは山口県長門保健所  
☎08372-2-2811



放映の内容として、町長の健康づくりに対する取組・体力づくりに関するインデアカの試合、婦人会のバトントアラアの練習風景、老人の健康管理とクラブ活動などが収録されました。

山口県では、KRY山口放送で五月九日(土)午前八時十五分から八時三十分までの十五分間放映されます。

# 北から南から 健康の旅



## わが町の健康づくり

### テレビによる放映

「健康は幸福の第一条件」として昭和四十一年に「健康の町」を宣言し健康づくりを町行政の柱として今日まで住民の健康への意識

づくりと、積極的な環境づくりがすすめられてきました。

また、住民自ら実践活動への参加、その基本となる体力づくりには社会教育を中心とした中で住民総参加運動が各所でさげばれるようになりました。

そのような日々の活動の積み重ねが実を結び、健康づくり振興財団企画による健康の旅「北から南から」のテレビ放映に厚生省から推奨され中京テレビ制作による四月一〜二日にわたり撮影されました。

## こんにちは 保健婦です

### ガン

一口入れたら30回嘔む

一口三〇回嘔しやくこれがガン封じの決め手!

最近ガンの原因についていろいろいわれていきます。その一つに我々が口の中に入れる食べ物、つまりおこげとか、わらびとか、甘味料が発ガン物質として問題にされています。しかしそれを食べたからといって皆が皆、ガンになるものでもありません。物を食べるとまず口の中でだ液と混じるのが最初の反応です。そこで研究されたのがだ液です。研究の結果、だ液の十五種もある酵素部(例えばペルオキターゼとかカタラーゼ等)がいくつかの発ガン物質を毒消することがわかりまし



た。我々は年をとると、だ液の分泌も段々減ってきますし効力もおちてきます。ガンは、年をとるにつれて次第に増加の傾向にあります。このことを考えるとガンにかかりやすい人は、だ液の効力が弱いのではないかと推理もできます。「早めし早くそぎの内」ということばもありませんが、これは戦時中の遺言として、最近あまり嘔まなくなりなりました原因の一つに、食品の氾濫があります。乳化剤、糊料、結着剤などの食品添加物を大量生産され、嘔む習慣を失わせています。嘔まない弊害は歯医者さんからも指摘されています。嘔めば嘔むほど、だ液が分泌されるのです。健康な体力から分泌される健康なだ液が、発ガン物質に有効な働きをします。結局のところ、健康なからだを作ることが一番大切という事です。