

健康 アドバイス 7ポイント

糖尿病は生活習慣病の中でも高血圧と並んで代表的な病気です。しかし、初期にはこれといった自覚症状がないため、予防や治療を怠りがちです。進行すると、視力障害や腎臓機能障害、神経障害などの全身にわたる怖い合併症を引き起こす病気ですが、普段の生活習慣を見直し、「バランスのよい食事と適度な運動」を心掛けることで予防できます。

また、検診で血糖値に異常が認められ医師の診察を受けても「薬を飲むまでもない」と言われることがあります。まだ大丈夫、と安心せずに、食事や運動療法により進行を遅らせることが大切です。まだ大丈夫、という油断は糖尿病には禁物です。

♣ 9月の各種相談・健診

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	2,16日	午前10時～正午	一般市民
3歳児健診	10日	午後零時50分～1時40分	対象者には通知します
3カ月児健診	11日	午後1時～1時半	15年5月生まれ
6カ月児相談	18日	午前9時～9時半	15年2月生まれ
10カ月児健診	〃	午後1時～1時半	14年10～11月生まれ
1歳6カ月児健診	25日	午後零時50分～1時40分	14年2月生まれ

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診該当者には、3歳3カ月に通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

◆ 9月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	5日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方
母親教室	12,24日	午後1時半～3時半	妊娠中の方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

♥ 三種混合とはしかの予防接種 (9月)

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690
道又医院	〃	午前8時半～11時	随時(電話で予約)	82-3522



がん予防には適度の運動が必要です
(昨年の町民体育祭から)

緑黄色野菜や海藻類を しっかり取りましょう

九月は「がん征圧月間」です。がんは、食品中の発がん物質や放射線、ウイルス感染、喫煙などを要因に、がんに関係する遺伝子が傷つき発症する病気です。平成十三年度に本町で亡くなられた方は二百二十九人。死亡原因は「がん」によるものが最も多く、五十九人でした。部位別では大腸が一番多く十三人。次に

多いのが肺で十一人、胃十人となっています。近年の全国的な傾向として大腸がんが急速に増えています。脂肪をたくさん摂取する人や便秘がちの人に発症が見られることから、腸内に発がん物質が長くとどまることが引き金になっているとされています。食物繊維を多く含む豆や穀類、野菜を十分取り、適度な運動で便秘を防ぎ、発がん物質の働きを弱めることが大腸がん

予防につながります。がんは歳を取ると生活の仕方の影響を受けかきやすくなりますが、予防に勝る治療はありません。日ごろから体重や体調の変化に気を付け、カロチンやビタミン類の栄養素を含む緑黄色野菜や海藻類など、がんを抑制する効果が認められている自然の食べ物をしっかり取り、バランスの取れた栄養の摂取を心掛ければ、リスクはかなり小さくなります。喫煙やお酒、運動といった生活習慣や食生活を見直し、定期的な検診で自分の体をがんから守りましょう。

9月
がん征
圧月間

食生活の見直しでがん予防を