



ドクター久保の

# 健康ポイント

## がんを防ぐ生活習慣

がんは、日本人の死因の第1位です。がんの要因には、加齢や遺伝的な要素など防げないものもありますが、毎日の生活習慣を見直すことで、ある程度は防ぐことができるといわれています。

がん研究振興財団が公開する、がんを防ぐための12か条を紹介します。

### ① たばこは吸わない

たばこの煙に含まれるタールには、約60種類の発がん物質が含まれています。喫煙男性の肺がんのリスクは、非喫煙男性に比べて4〜5倍高いという研究もあります。

### ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

夫の喫煙量が多いほど、たばこを吸わない妻の肺がんのリスクが高まることが分かっています。

### ③ お酒はほどほどに

飲む場合は、アルコールに換算して1日あたり23g程度まで（日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度）。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない

ようにしましょう。

### ④ バランスのとれた食生活を

### ⑤ 塩辛い食品は控えめに

塩分の取り過ぎは、胃がんのリスクが高くなります。

### ⑥ 野菜や果物は豊富に

### ⑦ 適度に運動

### ⑧ 適切な体重維持

太り過ぎだけでなく、逆に痩せ過ぎも発がんのリスクが高まります。

### ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療

B型・C型肝炎ウイルスは肝がん、ピロリ菌は胃がんとの関係があります。感染が分かれば、肝炎ウイルスやピロリ菌を除去する治療をしましょう。

### ⑩ 定期的ながん検診を

### ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

### ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

町では、11月まで指定医療機関で胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診を実施しています。あなたと大切な家族のために、がん検診を受けましょう。

# 図書館だより

## 図書館行事

### おはなし会

▼とき 6月4日、18日、25日(土) 午後2時30分〜3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

▼内容 絵本などの読み聞かせ

### お楽しみ会

▼とき 6月11日(土) 午後2時30分〜3時30分

▼ところ 町民会館3階視聴覚室

▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画会「蛙の恩返し」

## 6月の休館日

毎週火曜日(7日、14日、21日、28日)と27日(月)

## お知らせ

図書資料の貸し出し冊数が、28年度から一人10冊までになりました。より多くのご利用をお待ちしています。

## 新着図書

### 一般向け

『障がい者が学び続けるといふこと』 田中良三他

『小さな本の大きな世界』 長田弘

『季節のおうち寿司』 岡田大介

『バテない体をつくる登山食』 大森義彦

### 児童書・絵本

『義足でかがやく』 城島充

『春風亭一之輔のおもしろ落語入門』 春風亭一之輔

『大人になるまでに読みたい15歳の短歌・俳句・川柳』 柳③ なやみと

『力』 なかはられいこ

『自転車ものがたり』 高頭祥八

『えほん七十二候』 白井明大



問い合わせ  
町立図書館(町民会館3階)  
☎0561(38)2900