

東郷診療所所長の
久保奈津子です。



ドクター久保の

健康 ワンポイント アドバイス!

がん検診を受けましょう

がんは、日本人の死因の第1位です。また、日本人の2人に1人が、一生のうち1度はがんになるというデータがあります。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。

●がんを防ぐ生活習慣

①たばこは吸わない：喫煙は肺がんをはじめ、がんに関連することが示されています。他人のたばこの煙もできるだけ避けましょう。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分かっています。

②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）にしましょう。飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

③バランスのとれた食生活を：「塩分

をとりすぎる」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとる」ことが、がんの原因となることが分かっています。

④適度な運動

⑤適切な体重維持：太りすぎだけでなく、痩せすぎも発がんのリスクが高まります。

⑥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受けましょう。町が実施する肝炎ウイルス検診が、今ままで検査を受けていない40歳以上の人を対象に11月まで受けられます。

●がん検診を受けましょう

がん検診の対象は症状のない人です。無症状の人には進行がんが少ないため、症状がないうちに「がん」を早期に発見し治療することができます。

町では、11月まで指定医療機関で胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診を実施しています。がん検診を受けましょう。

図書館だより

問い合わせ
町立図書館（町民会館内）
☎0561(38)2900

・図書館行事

おはなし会

▼とき 9月7日、21日、28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 9月14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 映画会「おむすびころりん」など

修理講習会

▼とき 9月11日（水）午後2時～4時

▼ところ 町民会館3階 視聴覚室

▼内容 初心者向けの図書修理講習会です。本の大切さを学びます。

▼定員 10人

・9月の休館日

毎週火曜日（3日、10日、17日、24日）と25日（水）

・新着図書

一般向け

『みんなのルーム シューズ』市ノ瀬絵里子
『令和になく平成の30年』日本経済新聞社編

『線は、僕を描く』砥上裕將

『亥子ころころ』西條奈加

『旅ドロップ』江國香織

『ストーリー・オブ・マイ・キャリア』

L・M・モンゴメリ

『私たち異者は』ステイヴン・ミルハウザー

『ある一生』ローベルト・ゼーターラー

児童書・絵本

『手と手をぎゅつとにぎったら』横田明子

『はじめての万葉集 下』萩原昌好

『生きているシーラカンスに会いた

い!』岩田雅光

『もっと知りたい科学入門』アレックス・フリス他

『つながる』長倉洋海

『もみの木』せなけいこ

