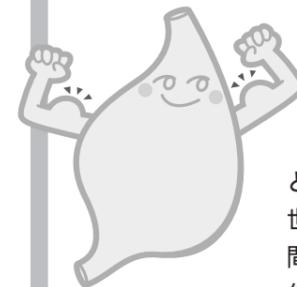


健診へ行こう!



胃がんを予防しよう



胃がんは集団検診による早期発見、治療法の進歩、減塩意識など食生活の変化などによって徐々に減少してきています。しかし、世界的に見ても、日本人に胃がんが多いことは特徴的です。1年間に約5万人が胃がんで亡くなっており、がん死亡者数の第2位となっています。

どんな病気?

胃の粘膜にできた悪性の腫瘍を胃がんといいますが、発症は50歳〜60歳代男性に多くみられます。

初期の胃がんは無症状のこともありますが、人によって、みぞおちの痛みと胃の膨満感を訴える場合もあります。空腹時の痛みがもっとも多く、鈍痛もみられます。

胃がんが進行してくると、吐き気・ゲップ・胸やけ・嘔吐・下痢・便秘・食欲不振・体重減少などの症状が次第に強くあらわれてきます。なかには、コーヒー色の血を吐く、便に血が混じる、黒い便がでるなどの場合があります。しかし、胃がんの症状と経過は個人差が大きく、発病して症状が現れるまでに、数年かかるもの、急に悪くなるもの、ほとんど症状がないまま進行していくものなどさまざまです。

どうしてなるの? 予防は?

胃がんを予防するためには、まず減塩を心がけることが大切です。通常私たちの胃の内側は粘膜によって守られています。しかし食塩を過剰に取りすぎると、その粘膜が破壊されて胃がんが発生しやすくなります。食塩摂取量の目標は1日10g以下です。現在日本人の平均食塩摂取量は約12gです。

からまず2g減らすよう努力しましょう。また、野菜や果物を食べる量が少ないと、がんになりやすいことから、野菜は1日400g以上を目標に積極的に食べるようにしましょう。

最近、ヘリコバクター・ピロリ菌が胃の中に住み着いて胃がんの原因の一つになっていることが分かっています。この菌は50歳以上の日本人の8割が保有しているといわれ、体内で菌が慢性の炎症をおこし、それが胃がんの発生源になることもあるそうです。さらにたばこの中に含まれる有害物質が胃の粘膜を刺激するため、喫煙も胃がんの原因となります。特に飲酒と喫煙を同時に行うと危険度が増すといわれています。

早期発見が鍵です!

「早期がんは、ほとんど検診で発見されています。早期に、しかも自覚症状もない時に発見された人の治療率(5年生存率)は96.6%で、ほとんど確実に治すことができます。年に一度、たとえ自覚症状がなくても、市が行っている「胃がん検診」に積極的に参加し、自分の体は自分で守るように努力しましょう。

胃がん検診の日程については健康対策課 ☎57・5716 まで問い合わせください。

私たちにできることから ⑱

eco 環境家計簿をつけよう!



環境対策課
☎ 57-8508

「環境家計簿」とは、電気・ガス・灯油・ガソリン・水道などの家庭で消費されるエネルギーやゴミなどの廃棄物から排出されるCO²の量を計算するものです。みなさんの家庭からどのくらいのCO²を排出しているか一目でわかります。環境にやさしい生活の実践と家計の節約に活用しよう!

地球温暖化の原因となっている二酸化炭素(CO²)は、私たちの日常生活のエネルギー消費によって増え続け、異常気象など地球規模での環境影響が懸念されています。

環境家計簿を使って上手にコツコツ節約しよう!

エネルギー節約上手がCO²削減上手

Point 目標をたてよう!

今月はどんなエコライフを実践するかをファミリーで話し合い、目標を立てよう!

Point チェックしよう!

電気やガス、水道料などの領収書から使用料を毎月チェック! 月々のCO²削減量を比較することができます。

Point 教えてくれるよ!

過去1年分の使用量を教えてもらうことができる会社やホームページから使用実績を照会するサービスが用意されている会社もあります。



毎日の生活からどれくらいのCO²が出ているか調べてみよう!

環境家計簿 例)4人家族の場合

(6月の家計簿)

CO²排出量からわかること!

項目	1 CO ² 排出係数	2 使用量	1 × 2 = 3 CO ² 排出量(kg)	金額(円)
電気	0.368	356kWh	131.00	8,247
LPGガス	6.3	19.2m ³	120.96	10,335
灯油	2.5	- L	-	-
ガソリン	2.3	90 L	207.00	14,580
軽油	2.6	- L	-	-
水(上下水道)	0.58	37m ³	21.46	3,100
ゴミ(可燃ゴミ)	0.84	40kg	33.60	
合計			514.02	

計算方法

電気の場合だと...0.368 × 356kWh = 131.00kg

電気のCO²排出係数は四国電力2006年度実績値です
その他の係数は環境省データです



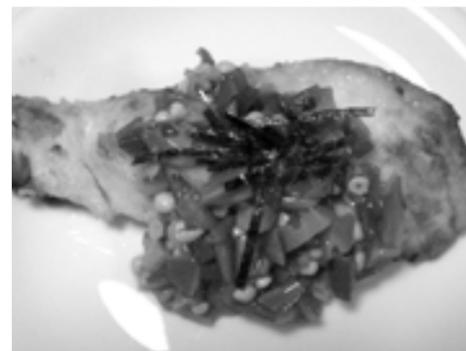
この家計簿の場合、CO²排出量が約500kg。50年杉が1年間で14kgのCO²を吸収すると言われているので、約36本の杉が必要となります。

また、市のCO²排出量は全世帯平均で月225kg。みんなが意識して取り組む必要があります。

CO²の削減に取り組むことは、家計の節約にもつながります。環境家計簿をつけて生活行動の点検や見直しを行い、各家庭から排出されるCO²を削減しましょう。

しいらのソテー

おくらソース



1人分の栄養価
エネルギー 112kcal 脂質 3.1g
たんぱく質 16.3g 塩分 1.8g

材料(4人分)

- しいら 4切れ
- 塩・こしょう 少々
- にんにく 1~2かけ
- オクラ 8~10本
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- だし汁 大さじ1
- もみのり
- サラダ油

How to cook

- 1 しいらに塩・こしょうとにんにくのすりおろしをまぶす。
- 2 オクラはゆでて水気をきり、粗めのみじん切りにする。
- 3 調味料 ④とオクラを混ぜ合わせて、粘りがでるまで混ぜる。
- 4 油を熱したフライパンに のしいらを入れて焼く。
- 5 お皿に のしいらを盛り、 のオクラのソースをかけ、もみのりを飾る。

オクラの粘り成分のひとつのムチンには、夏バテを予防・解消する働きがあります。また、ムチンは胃の粘膜を守り、たんぱく質の消化吸収率を高める働きもあるので、魚や肉と一緒に食べるとスタミナアップにつながります。