

女性特有のがんについて詳しく知ろう!!

～早期発見で「がん」から身を守ろう～

がんはここ10年来、死因の1位を占めています。しかし、がん治療の研究は日進月歩。

最近では、早期に発見すれば、ほぼ完治するようになってきました。



特に、子宮頸がん、乳がんは、30歳以降の比較的若年層から多くみられることが特徴です。しかし、「予防できるがん」といわれていますので、2年に1回の検診を受けることが大切です。早期のうちにがんを見つけるために、がん検診は必ず、受けるようにしましょう。

子宮がん検診

子宮がんは子宮頸部にできる子宮頸がんと子宮体部にできる子宮体がんに分類されます。

子宮頸がんは性生活や出産と関連があり、ヒトパピローマウイルスの感染ががんに関与しているのではないかと考えられています。

子宮体がんは欧米に多いがんです。閉経後の50代から60代にかかる人が最も多く、罹患数、死亡数ともに頸がんより低いとはいえ、近年、日本でも増加傾向にあります。

乳がん

女性では、乳がんの罹患率が胃がんを抜いて第1位となっています。外から触ってわかるので、早期にみつかることが多く、そのため比較的治りやすいがんです。また、マンモグラフィー検査を併せて受けることで、米粒ほどのしこりも発見できます。

日頃から、1か月に1回は自己検診の習慣をつけましょう。

特定保健指導を受けましょう!

3月31日
まで

特定健診・特定保健指導は、40～74歳の医療保険加入者(被扶養者を含む)を対象に糖尿病など生活習慣病の予防・改善を目的とした制度です。



健診の結果から対象となるかたには、市役所健康づくり課からオレンジ色の「特定保健指導利用券」を送付しています。

特定保健指導を受けると、健診結果を詳しく知ることができますので、オレンジ色の利用券を持っているかたでまだ受けていないかたは、ぜひこの機会に利用しましょう。

有効期限は3月31(水)までです。お早めにお申し込みください。

地産地消の美味しいレシピ紹介

学校給食好評メニュー

なるとポトフ

材料 (4人分)

- ・豚バラ肉 160g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・れんこん(鳴門産) 約80g(4cm)
- ・玉ねぎ 120g(½個)
- ・にんじん 40g(½本)
- ・さつまいも(鳴門産) 120g(½本)
- ・大根 160g(中½本)
- ・にんにく 4g(1粒)
- ・パセリ 16g(3枝)



- ・コンソメ 8～20g(2個)
- ・白ワイン 12g(大さじ½)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・薄口醤油 8g(小さじ1と½)
- ・油 8g(大さじ½)

作り方

1. 大根、にんじん、れんこん、さつまいもは2センチくらいのいちょう切りに、玉ねぎは大きめのくし型に、にんにくはみじん切りにする。パセリもみじん切りにしてさっと水でさらす。
2. 豚肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
3. 鍋に油を熱しにんにくを加えて炒める。香りが出てきたら豚肉を炒める。
4. 大根、にんじん、れんこんを加えてさらに炒め、かぶるくらいの水を加えて煮る。アクが出てきたらすくう。
5. さつまいも、玉ねぎ、調味料を加えて煮込む。
6. 塩・こしょうで味を調える。仕上げにパセリを加える。

栄養士からのおすすめポイント

鳴門でとれる食材をたくさん使った煮込み料理です。にんにくと豚バラ肉をよく炒め、そのうま味でれんこん・大根・さつまいもなどをじっくり煮込みます。具の一つ、一つが主役で、うま味がたっぷり味わえる、ボリュームのある一品です。

「地産地消おいしいレシピ」大募集

食のネットワーク会議では「地産地消レシピ」主食・主菜・副菜・デザートなどを募集しています。寄せられたレシピの中から広報等で市民のみなさんに紹介します。ぜひ、あなたのお勧めレシピを教えてください。

応募方法 はがき、ファクス、Eメールいずれかで住所、氏名、電話番号、献立名、おすすめポイント、材料や作り方を記入の上、3月26日までに食のネットワーク会議事務局(市役所健康づくり課)に応募してください。

糖尿病 重点相談のお知らせ

～糖尿病について正しく知ろう～

糖尿病は、血糖の高い状態が続くことで全身の血管を傷め、脳卒中や心筋梗塞といった大きな病気につながったり、網膜症や神経障害、腎障害といった合併症を引き起こす病気です。しかし、糖尿病は食生活や運動習慣を見直すことで、予防したり改善できる病気です。保健師・管理栄養士が個別に説明・相談しますので、この機会に糖尿病について詳しく知り、予防しましょう。

とき 3月15日(月)・17日(水) 9:00～17:00

ところ 市役所健康づくり課

申し込み 相談希望日の3日前までに電話・FAX・Eメールのいずれかで、住所・氏名・電話番号を健康づくり課まで連絡ください。(先着20名)

※相談時間はお一人につき約1時間の予定です。

健診・血液検査の結果をお持ちのかたはご持参ください。

平成22年3月乳幼児健診の日程表

(老人福祉センター3F)

検診名	実施日	対象児	受付時間
3歳児健診	3月18日(木)	平成18年9月生まれ	12:30~13:00
1歳6か月児健診	3月12日(金)	平成20年9月生まれ	12:30~13:00
9か月児健診	3月4日(木)	平成21年5月生まれ	12:30~13:00
4か月児健診	3月11日(木)	平成21年11月生まれ	12:30~13:00
股関節脱臼検診	3月19日(金)	平成21年10月生まれ 平成22年1月生まれ	12:40~13:00

(市役所 共済会館3階)

聴力検査	3月24日(水)	対象児に通知していますが希望される場合は電話で申し込んでください。	9:30~10:00
------	----------	-----------------------------------	------------

※該当日に受診できない場合は健康づくり課までご連絡ください。

3月のお元気SUNROOMの開所延長

3月9日(火)・25日(木)は昼間利用できないかたのために17:30~19:00まで開所時間を延長します。

休日当番医

- ◎受診は救急患者に限られ、往診はできません。
- ◎救急の当番時間は午前9時~翌朝9時まで。
- ◎当番医の問い合わせは健康づくり課または消防署へ。
- ※4月から当番時間が変更となります。午前9時~午後11時まで、午後11時からは、かかりつけの医療機関などをご利用ください。
- ※休日当番医は予告なく変更されていることがあります。休日夜間当番医の問い合わせはテレホンガイド(☎685・3322)へ。

	担当医院	ところ	科目	電話番号
3月7日	うがい医院	斎田	内・外	686・2307
14日	中西医院	板東	内・小・リハ	689・1508
21日	兼松病院	斎田	内・外・胃・放・肛・整	685・4537
22日	吉永外科	吉永	外・胃・整・内	685・3033
28日	南海病院	土佐泊浦	精・神・心内・内	687・0311

3/1(月)~3/7(日)は「子ども予防接種週間」です

受け忘れていませんか?

実施協力医療機関では夜間や土曜日、日曜日に予防接種を行っています。受け忘れた予防接種があればこの機会に接種しましょう。



子ども予防接種週間の実施医療機関は徳島県のホームページで公開されていますのでご覧ください。

※予防接種を受ける場合は、必ず希望する接種医療機関にお問い合わせください。

徳島県ホームページ (<http://www.pref.tokushima.jp/>)

各部署のページ保健福祉部 → 各課のページ健康増進課 → お知らせ一覧 → 3/1(月)~3/7(日)は「子ども予防接種週間」です

『鳴門市の予防接種』URL

<http://www.city.naruto.tokushima.jp/contents/yobosesshu/index.html>

健康コラム

「いつ」食べるかを考えてみませんか

肥満予防の食生活として、これまで「何を」「どれくらいの量」食べるかということが中心でしたが、最近は「いつ」食べるかということについても研究が進んできました。

体内時計をリセット

私たちは生まれつき「体内時計」を持っており、体温や血圧、睡眠やエネルギー代謝、その日の気分や体調など、体の活動をコントロールしている健康管理の司令塔です。体内時計は約25時間時計なので、1日24時間の生活リズムとは1時間の誤差があり、24時間にリセットする必要があります。



そのためには、

①. 脳の奥にある、1日の活動リズムを作る「主時計遺伝子」が、目の網膜を通して朝の光を感じることで

②. 小腸や肝臓にある「末梢時計遺伝子」が朝食を食べることにより刺激されることが必要です。そして、この2つの「時計遺伝子」が、同じリズムで動くことで体内時計がリセットされると、心身の働きが活発になり、体の細胞の新陳代謝を高め、太りにくい体になります。つまり、朝はきちんと起きて「朝食」を食べることが肥満予防の食生活のポイントの1つです。

また、夜は21時以降になると、時計遺伝子の働きで、心身の活動はゆるやかになり、遅い時間にボリュームたっぷり、高エネルギーの夕食を食べる習慣が続くと、体の中では、睡眠時に脂肪として蓄えられます。特に「脂肪肝」は夜つづられ、別名「夢見る脂肪肝」とも言われます。そこで、夕食は遅くても20時頃までに済ませることも大切です。

また、夜は21時以降になると、時計遺伝子の働きで、心身の活動はゆるやかになり、遅い時間にボリュームたっぷり、高エネルギーの夕食を食べる習慣が続くと、体の中では、睡眠時に脂肪として蓄えられます。特に「脂肪肝」は夜つづられ、別名「夢見る脂肪肝」とも言われます。そこで、夕食は遅くても20時頃までに済ませることも大切です。

早寝・早起き・朝ごはん

「鳴門市健康意識調査」によると朝食を食べない人や夕食を午後9時以降に食べる人の割合は20~30歳代の若い世代に高くなっています。

また、午後10時以降に就寝する幼児が半数近くにのぼるなど、わたしたちの生活リズムは遅い時間帯にずれる傾向があります。

「遅寝、遅起き、朝食ぬき」をして一時的に学習や仕事ができたとしても結局は健康や学習の能率に支障がでるのではないのでしょうか。

やはり、「早寝・早起き・朝ごはん」。時計遺伝子が乱れないような生活リズムが健康的で活発な心身の活動には大切です。

香川靖雄氏編著「時間栄養学 ~時計遺伝子と食事のリズム~」・田中 逸氏講演「生活習慣病の基礎知識」より

お問い合わせ

市役所健康づくり課
〒772-8501
撫養町南浜字東浜170

母子保健担当：☎684・1206

FAX 684・1336

成人保健担当：☎684・1137

E-mail:kenkozukuri@city.naruto.lg.jp