

保健婦室から

# 健康メモ

がん、子宮がんが減少傾向にあり、肺がん、大腸がん、すい臓がん、乳がん、肝臓がんが増加傾向にあります。

その原因として明らかにされているものとして、肺がん、すい臓がん、肝臓がんの一部は主にタバコです。肝臓がん、大腸がん、乳がんなどは、主に脂肪、それにアルコールです。最近の女性はアルコールをよく飲むようになりましたが、そのことと乳がんの増加は決して無関係ではないといわれています。



も減っていくでしょう。

これにも一つ、がんの積極的予防法として天然カロチン

## 日本人のがん

最近、よく目につくのは、人気俳優やテレビタレントなどが相次いでがんに倒れることです。それも、三十代から五十代の若さで。

この現象は何も有名な人に限ったことではありません。南国市においてもがんによる死は増加傾向にあります。

なかなか減らないがんも、コソをつかめば確実に減少させることができます。その良い例が減塩と胃がんの関係等です。

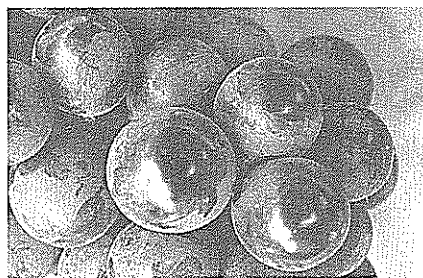
現在、増加中のがんを予防するには、禁煙、節酒、節脂肪の実行、それらと合わせて定期検診を受けることです。これを守れば、胃がんが減ってきたように、その他のがん

黄色野菜に多く含まれており、貴重な「毒消し薬」

でがんを防ぐ秘密兵器ともいわれています。特に酒やタバコを飲む人ほどたくさん取ってください。

また野菜や海藻類には食物繊維が多く含まれており、これらの食品を積極的に摂ることにより、がんの予防やその他の成人病の予防ができるのです。

### これはなんでしょう



第233回当選者発表(敬称略)

(応募総数10通)

- 楠瀬喜美 (大埔)
- 久万一江 (篠原)
- 岡崎光枝 (久礼田)
- 戸梶宥子 (稲生)
- 弘末祐一 (立田)

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。◆私も近所の方からもらって飼っていますが、すずの様な声を出して今さかんにいます。虫の鳴き声は良いものです。

◆スズムシの声を聞くと、秋が来たなと感じるとともに食事もおいしくなるし、何か心にやすらぎをおぼえほっとします。

◆小学校のときに、お父さんの友だちからもらったスズムシ。大事に毎日えさをあげ育てていたがその晩に大雨がふり、スズムシを飼っていた入れ物の中に雨水がたまって殺してしまった思い出があります。

◆スズムシの声が聞こえだすと秋だ秋だという感じですが、食欲の秋最高です。

