



健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234



がんの基礎知識 発生の仕組みと予防について

日本人の死亡率の推移を死因別にみると、結核、肺炎、胃腸炎などは戦後急速に減少し、がん、心臓病、脳血管疾患などが上位を占めるようになりまし。中でもがんは、昭和56年から日本人の死因の第1位となり、平成20年には、亡くなった人の3分の1を占めるまでになっています。

がんが発生するまで

人間の体を構成している細胞の一つ一つには約3万個の遺伝子があるといわれています。そのうち細胞をがん化させる「がん遺伝子」や細胞のがん化を抑制する作用を持つ「がん抑制遺伝子」に何らかの障害が起きると、細胞のがん化が始まります。

がん化した細胞は、際限なく分裂を繰り返して、「がん組織」を作ります。がん組織は、他の正常な組織が摂取しようとする栄養をどんどん横取りし、体を衰弱させます。また、体のあちこちに新しいがんを作ってしまうこともあります。

がん対策の充実

がんの診断は、内視鏡や特殊なレントゲン撮影や検査の進歩で早期発見が可能になっています。

治療では、本来の機能を損なわずできるだけ残そうとする手術や薬物療法の開発、副作用への対策、放射線療法の新しい方法の研究、いろいろな治療法の組み合わせなどますます進歩してきています。また、がんを診断された場合、医師や看護師、管理栄養士など医療関係者がチームを組んで、その人の状態に応じた治療や身体的苦痛や気持ちのつらさを和らげるケアなども行われています。

生活習慣と検診で予防

がんは、「いろいろな食物をバランスよく食べる」「塩辛いものや脂っこいものを食べ過ぎない」「たばこを吸わない」「お酒はほどほどに」「紫外線を避ける」「適度な運動を行う」「気になる症状がある場合には医療機関を受診する」といった心掛けで、ある程度予防できることが明らかになっています。



病院コラム 耳とめまい

耳は、音を聞くほかに体のバランスを保つ働きもあります。そのため、耳、特に三半規管を含む内耳に異常が生じるとめまいが生じます。最も多い「良性発作性頭位めまい症」は、頭を動かすとめまいが起こり、数十秒で消えます。休んで徐々に体を慣らしましょう。また、「メニエール病」は、激しいめまいが数時間から数日続き、繰り返し発生します。発作を予防する薬を内服し、ストレスを溜めないようにしましょう。頭痛を伴う場合には脳出血などの危険性も考えられるので専門医を受診してください。

がん予防には、定期的な検診も大切です。本市では、日本人のがん死亡の上位を占める胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの検診を行っています。

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院

がん予防には、定期的な検診も大切です。本市では、日本人のがん死亡の上位を占める胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの検診を行っています。4月から平成23年度の検診が始まります。早期発見に勝る治療はありません。健康なときこそ検診は大切です。年に1回は検診を受けましょう。

■問い合わせ先
健康づくり推進課

赤ちゃんを揺さぶらないで

乳幼児揺さぶられ症候群



虐待を受けて死亡した子どもの約6割が0歳の乳児であり、その中でも6割強を占めているのが、1カ月未満の赤ちゃん（新生児）です。

乳幼児揺さぶられ症候群とは、乳幼児が激しく揺さぶられたときに起こる頭部損傷であり、児童虐待の一つでもあります。赤ちゃんの世話をする人は、この乳幼児揺さぶられ症候群の危険性を必ず知っ

ておいてください。

赤ちゃんが泣きやまないときはとても辛いものです。こんなとき、養育者が自制心を失い、赤ちゃんを泣き止ませようとして激しく揺さぶって赤ちゃんの頭部に衝撃を与えてしまうことがあります。

赤ちゃんは、頭を自分の力で支える力が弱く、早く強く揺さぶられると、脳は頭蓋骨の内側に打ち付けられ、損傷を受けます。具合が悪くなった様子に驚いて赤ちゃんを放り出し、さらに大きな衝撃を与えてしま、命を落とすことや、長期にわたって後遺症が残ることがあります。

赤ちゃんが泣き止まないときは、まず、おむつは濡れていないか、お腹がすいていないか、熱はないかなどを調

べます。また、歌う、ゆつたりと揺らす、音楽を聴かせるなども効果的です。それでも泣き続ける場合には、赤ちゃんを安全なところに寝かせ（定期的に呼吸状態を確認してください）、自分は一息その場を離れて気持ちを落ち着かせましょう。

誰かに話を聞いてもらうことも自制心を保つ上で大切です。市では、相談窓口を設けています。ストレスを赤ちゃんにぶつけてしまう前にSOSを出しましょう。

■児童虐待相談（通告）先
子育て支援課
☎0869-26-5947

身近に潜む育児の危険

一般的に行われている次のような育児方法も注意が必要です。

◇高く持ち上げる

赤ちゃんを落としてしまう危険性があります。「高い、高い」はやめましょう。

◇ベビースリング（だっこ紐）

赤ちゃんがひっくり返って落ちる危険性があります。また、赤ちゃんの体を圧迫しやすいので、使い方に気をつけましょう。

瀬戸内市の味

ハヤシライス



- ◆材料（4～6人分）
- 牛肉（切り落とし250g）
 - タマネギ（中2個）
 - マッシュルーム（20～30個）
 - ニンニク（1片）
 - ケチャップ（大さじ2）
 - デミグラスソース（1缶300g）
 - サラダ油（大さじ1）
 - ご飯（4～6人分）
 - 塩・こしょう（適量）
 - ブロッコリー（適量）

- ◆作り方
- ①タマネギ、マッシュルームは5mm程度にスライスする。
 - ②ニンニクをみじん切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油（オリーブオイルでもよい）を入れ、ニンニクで香りづけをし、タマネギを入れて、色がつくぐらいに炒める。次にマッシュルームを炒め、牛肉も加え炒める。最後に塩・こしょうで薄味をつけ、ケチャップを入れ炒める。
 - ④③にデミグラスソースと水1カップを加え煮立たせ、弱火にして少しとろみがつくまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。
 - ⑤お皿にご飯を盛り、④をかけ、ブロッコリーの塩ゆでを添える。

今月のレシピは
野上成子さん（瀬戸内べじたぶる）です



マッシュルームは瀬戸内市の特産物で、全国に発送されています。癖が無いのでこの料理のほかスープ、ピザ、スパゲッティ、炒め物、シチュー、酢の物など、いろいろな使い方を楽しんでください。

栄養士からのワンポイント

食感や香りが楽しいマッシュルームですが、うまみ成分のグルタミン酸やグアニン酸がとても多く含まれているので、調味料としても使えます。西日本に出荷されるフレッシュマッシュルームの約8割が瀬戸内産だそうです。新鮮なマッシュルームが手に入れば、生のサラダでも食べることができますよ。