

健康コラム

healthycolumn

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り

胃がんの早期発見のため



松江赤十字病院
研修医
もりやす たろう
母里晴太郎

11月に飯南病院で研修をさせていただきました、松江赤十字病院の母里晴太郎といいます。

今回は胃がん検診についてお話させていただきます。胃がんは男性の10人に1人、女性の21人に1人になると言われている病気です。胃がんは早期発見し、治療できれば治る可能性が高い病気です。早期発見できた胃がんの実に95パーセント以上で完治が見込まれます。

胃がんは50代から発症率が高くなりますが、この年代の人でも胃がん検診を受けている人は40～50パーセントに留まります。早期胃がんは症状が出ないことも多く、自分は大丈夫と思って検診を受けない人

も多いようです。しかし早期発見のためには、定期的に検診を受けることがとても重要です。

次に具体的な胃がん検診の検査方法についてご紹介します。飯南町では集団検診の場合、胃X線検査が実施されます。いわゆるレントゲン検査です。この検査は造影剤のバリウムと、胃を膨らませる発泡剤を飲んで行われます。発泡剤を飲むとゲップが出やすくなりますが、胃の粘膜を見やすくするためにゲップ我慢する必要があります。また、膨らんだ胃の粘膜にバリウムを付着させるために、身体を仰向けやうつ伏せ、左右に回転させます。胃に異常があると、胃が変形したり、胃の壁の表面にバリウムが溜まったりして、模様の異常として現れます。

胃がんは早期発見と早期治療がとても大切です。自覚症状がなくても、定期的に検診を受けることで、安心して健康な日々を過ごせるようにしましょう。

保健福祉センター 便り

健康に配慮した楽しい飲酒を

厚生労働省
「健康に配慮した
飲酒に関する
ガイドラインについて」



新年を迎え、飲酒の機会が増えるこの時期、飲酒を楽しめていますか。「楽しい気分」での飲酒には次のような効果があります。

- 1 ストレス解消**
普段は抑制されている感情の動きが活発化
- 2 コミュニケーション促進**
人間関係を円滑にする効果
- 3 食欲増進**
胃の血流をよくするので、消化を促進
- 4 病気の予防**
善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増加させ、動脈硬化を予防

上記のように、楽しいお酒もありますが、飲酒が毎日の習慣になり、どんどん量が増えていくと、「依存症」になります。

いつまでも「おいしい」お酒を楽しむために、**量**に気をつけることと可能であれば、週2回の**休肝日**を作り、飲酒する場合も、1日の純アルコール量を20グラム以下にしましょう。

お酒に含まれる 純アルコール量の算出式

摂取量(ミリリットル)

×

アルコール濃度(度数/100)

×

0.8(アルコールの比重)

＝

純アルコール量

例

ビール500ミリリットル
(5パーセント)の場合の
純アルコール量

500(ミリリットル) × 0.05 × 0.8
＝ 20(グラム)



来て、見て、知った! 飯南町のこ

しめ縄の正月飾りの回

まちづくり推進課の神谷です。(株)AKOMEYA TOKYO(アコメヤ)から、国の企業人材派遣制度を利用して、4月から役場に勤務しています。

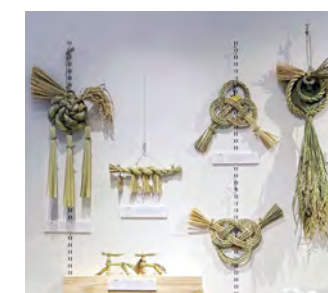
飯南町に来て初めての冬を迎えました。一晩で数十センチの雪が降ることに、驚きを隠せません。安全第一で、このまちでの冬を楽しみたいと思います。

今回は、アコメヤで年末に販売した、しめ縄の正月飾りを紹介します。アコメヤでは、12月が一番の書き入れ時。一年を締めくくり明るい年を迎えるため、お歳暮や年末の準備、お年賀などを買いに、多くの方が来店されます。店頭で販売される正月向けの品々の中に、今年は、大しめなわ創作館で作製された「しめ縄の正月飾り」を商品に加えました。飯南町の文化や、注連縄職人の技術が広く伝わればという思いで、無理を言いながら依頼してきたことが形になり、年末に店舗で販売する運びとなりました。

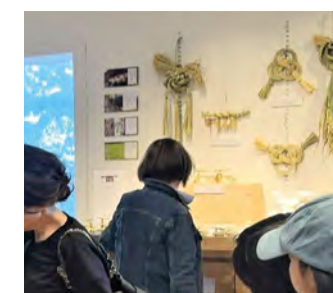
このしめ縄は、出雲地方をはじめ、全国に昔から伝わるしめ飾りから発想し、アコメヤのオリジナル商品として注連縄職人の霧生さんと古賀さんがデザイン、大しめなわ創作館の皆さんに作っていただきました。稲わら以外の素材を極力使わず、水引以外の装飾も付いていません。高い技術と丁寧な

仕事で作られたしめ縄は、神楽坂店(東京都)と西宮店(兵庫県)の2店舗のみで販売。店頭に展示されたしめ縄を見て興味を持つ方も多く、まちのことやしめ縄作りの説明をする、と、熱心に話を聞いてくれました。

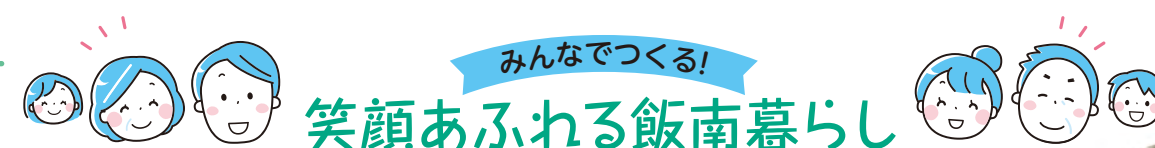
限られた店舗での販売でしたが、『飯南町のしめ縄』が都市圏の方の目に触れ、このまちを知る機会になったのではないかと思います。売る側だけでなく、手にした方にも大切にし続けてもらいたい文化です。



アコメヤ限定で作られたしめ飾り5品



手作業のしめ飾りに興味津々



笑顔あふれる飯南暮らし

「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

第9回「来島ビジョン推進会議」での立場や年代を超えた取組

来島集落支援員 朽木が地域での活動をレポート

来島地区では、「来島ビジョン推進会議」という組織で地域づくりを進めています。活動の柱は「防災」「住民交流」「拠点施設の活用」。いろいろな立場・年代の方に関わってもらえるよう工夫をしています。

子どもたちも大活躍

8月10日に「第2回みんなの広場夏祭り」を開催。中高生がスタッフとして協力してくれました。出店も自治会の若者会や有志のグループが参加し、とても賑やか。中高生が踊りの輪に参加し、大きな踊りの輪ができました。9月28日には「みんきじカーニバル」を開催。来島小6年生が授業で制作した染物小物を販売したり、赤来中の生徒がワークショップをしたりしてくれました。

いろいろな立場の人と連携

9月12日、広島市安佐南区八木「広島市豪雨災害伝承館」へ自治会長・消防団分団長・社会福祉協議会職員の皆さんと研修に出かけました。未曾有の豪雨災害の実態の説明を受け、日頃からの防災意識の必要性を痛感しました。他にも、住民の皆さんが楽しみながら、地域と関わるきっかけづくりとして「キャンドルイベント」や「クリスマスコンサート」を企画しています。



法被を着た中高生スタッフ
(夏祭り)



防災研修の様子
(夏祭り)

ここがポイント

- 限られた人だけではなく、子どもから大人まで関わる工夫をすることで地域が盛り上がる
- 地域のさまざまな団体が一緒に活動することで、人と人とのつながりづくりや、いざという時の助け合いが生まれる