みんなで目指そう!!
健康の達人

食生活の改善と健康診断で大きな安心

大腸がんを予防しよう

増えています。大腸がん

年間4万人の方が亡くなる大腸がん。ライフスタイルの変化などによって、大腸がんは増加し続けています。70年代には1万8千人人だった患者数が、2005年に入ると10万5千人を超え、30年で約6倍に増加しています。

特に、大腸がんの患者数をみると、40代から急激に上昇しており、40歳を過ぎたら検診で定期的に症状がないかを確認する事が重要です。

大腸がん予防は食生活の改善がカギ

○高脂肪食は発がん物質を増やす

大腸がんの場合、遺伝的な原因は約1割。残りの9割は高脂肪食が原因と言われています。脂肪の多い肉などを食べると、消化液である胆汁の分泌が増えます。大腸の中に住んでいる細菌の中には、胆汁を発がん物質に変えるものがあり、大腸がんをひき起こします。

○食物繊維はとっても大切

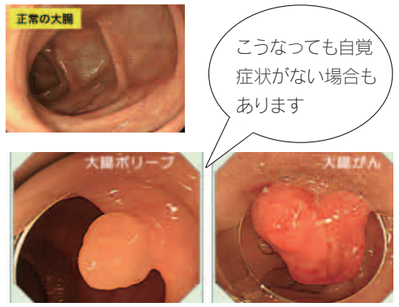
食物繊維の多くは消化されないので、食べれば食べるほど便の量が増え腸内の滞在時間が短くなるため、発がん物質の発生を抑えたり、大腸粘膜を刺激する時間が短くなり、がんの発生を抑制する事ができます。

こんな症状は要注意

○血便
○便が細くなる
○残便感
○下痢と便秘の繰り返し
○腹痛

これらは大腸がんがおきやすい症状です。このような症状がある方は、検診ではなく病院で検査を受けましょう。

また、肛門から離れた部位でのがんは、これらの症状が出なかったり、血便を痔と勘違いして受診が遅れる場合もあるため注意が必要です。

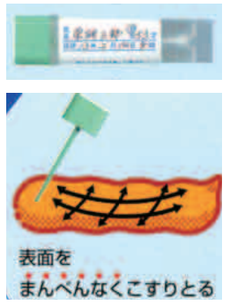


早期であればほぼ完治

大腸がんは早期であればほぼ90%以上が完治すると言われています。しかし、早期の大腸がんには自覚症状がほとんどありません。

早期発見のためには、検診をうけることが重要です。最も簡単に受けられる健診に「便潜血反応検査」があります。

便潜血反応検査では、便に潜む血液の有無を調べます。2日分の便の一部を容器に入れて提出するだけの簡単な検査です。



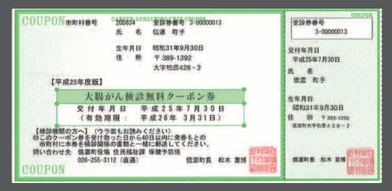
大腸がんやポリープなどがある場合、大腸の中を便が病巣を擦るように通過するため、患部から若干の出血があります。検査ではそのわずかな出血の有無を検知します。

便潜血反応検査で「陽性」と判断された場合には、必ず病院を受診し精密検査を受けるにしましょう。精密検査では大腸内視鏡検査などのより詳しい検査を行います。大腸内視鏡検査は、内視鏡で大腸粘膜を観察する検査です。1年に1回は便潜血反応検査を受診しましょう。

活用してください!!「がん検診無料クーポン」

町では一定の年齢の方に「大腸」「乳房」「子宮」のがん検診無料クーポンを発行させていただいています。クーポンを利用すれば、がん検診を無料で受けることができます。お手元にクーポンが届いた方は、この機会にぜひご活用ください

問住民福祉課 保健予防係 ☎（255）3112



クーポン券の見本（子宮頸がん検診）

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫

暑いけど、仲間のそばがいいのです。

みなさんこんにちは、9月になり、秋の虫が一斉に歌いだし夏の終わりを教えてくれています。今年の夏は暑いですね。各地で最高気温の更新や35度以上の猛暑日が連日観測され、熱中症になり病院に搬送されたというニュースが頻繁に流れていました。

今回の家畜診療所通信は、動物の体温調節のお話をします。

動物は、恒温動物（こうおんどうぶつ）と変温動物（へんおんどうぶつ）に分類できます。変温動物とは、爬虫類や魚類、昆虫などです。彼らは外気温に影響され、気温が低いと体温も下がり動きが鈍くなってしまいます。逆に外気温が高いと、体温も上がり死んでしまうこともあります。つまり、体温を自分の体で調節する機能（汗を出したりする機能）がありません。そのため、寒いときは日光に当たり太陽の熱を吸収し体温を上げ、暑くなると日陰に入り体温を下げる「行動性体温調節」を行っています。体温を外界に頼るので不便な面もありますが、体温を自ら上げる必要がありません。体温を一定の温度にキープするのには、実はものスゴイエネルギーが必要なのです。このエネルギーは食べ物から得ますが、変温動物は体温を上げるためのエネルギーが不要なので、最小限の食べ物でも生きていくことができるのです。究極のエコですね。

これに対し、恒温動物は、私たち人間をはじめとする哺乳類や鳥類です。恒温動物は地球上の自然の温度域であれば、ほぼ同じように活動することができます。つまり活動範囲が非常に広いメリットがありますが、体温を維持するため大量のエネルギーを吸収しなければならないのです。

恒温動物の体温調節は、外気温が低いときの場合、哺乳類・鳥類ほぼ一緒で、毛を逆立て筋肉を震わせ体温を上げます。でも、体温を下げる能力は、動物種によりずいぶん違います。人間は動物の中で一番汗腺が発達しています。他の恒温動物も汗をかきますが、人間ほど汗腺が発達しておらず、体温を下げるために汗をかくことは、あまり得意ではありません。犬や猫は体表にほとんど汗をかきません。手のひら（肉球）には汗をかきますが、目的は滑り止めです。犬は口から唾液を蒸発させて体温を下げ、猫は体を舐めて唾液の気化熱で体温を下げます。でも、人間が汗をかいて体温を下げるほど機能的ではありません。このため気温が上がりすぎた時は、犬や猫などの動物は苦手なのです。人間が動物界で最も暑さに強い動物なのです。

東京音楽大学が奏でるハーモニー

癒しの森オーケストラ特別公演の報告

Topics

【癒しの森オーケストラ 指揮者 池田 開渡さんより】

「癒しの森オーケストラ」は、東京音楽大学の学生有志で構成されており、より皆さんに近いところで、生の音楽をお届けしようと考えています。7月26日～28日にかけて、菅川の集会所にて合宿練習を行い、3回の特別公演を開かせていただきました。信濃町での演奏は、今回が初めてで、野尻湖ラインプラザ、野尻湖支館、旧富士里小学校の3ヶ所で演奏しました。最後には、町の皆さんと「ありがとう」の合唱！オーケストラと町の方が1つになった瞬間でした。今後、もっと多くの方々に演奏をお届けできるように精進してまいります。

～ 癒しの森コンサート整理券を もう入手されましたか？ ～

9月8日回に信濃町総合体育館で「第3回癒しの森コンサート」が入場無料で開催されます。当日直接お越し頂いても、お聴きいただけますが、役場窓口にて座席整理券を配布しております。
まだお席には余裕がありますので、コンサートご来場をお考えの方は、是非事前に整理券をお取りいただくことをお勧めいたします。詳細は癒しの森特設サイトや広報8月号をご覧ください。

問産業観光課 癒しの森係☎（255）5925 【癒しの森ＨＰ】http://iyashinomori.main.jp/archives/3946