

保健婦だより

みんなでも受けようガン検診

九月は「ガン征圧月間」でしたので、テレビやラジオ、新聞等でも「ガン」についての報道が数多くありました。その中で、目を引いたのが、「テレビの人気司会者・逸見政孝の『ガン闘病宣言』後、九州の各自自治体が行うガンの集団検診を受ける人が急増。予定の二〜三倍の人が受診に訪れた所もあった。」という報道でした。

なぜ、このような現象が起ったのでしょうか。

それは、『ガン』の発生は予防できないけれども、症状が現れる前に、積極的に検診を受けて、早期発見・早期治療を行えば、『ガン』で死亡することを予防することが出来ます。その方法が集団検診ということなのです。その為には、少くとも年一回は検診を受けましょう。

又、検診後「要精検」の通知が来た場合は、ガンと決まっていた訳ではありません。ガン以外にもいろいろな病気がみつかります。しかし、残念なこ

とに精密検査を受ける人は八割くらいで、「忙しいから」とか「なんでもない」などの理由で受けない人がいるのです。万一早期ガンであったら、精密検査で発見して治療すれば治るのに、受けずにガンを進ませるに、受けずにかる命を自分で縮める事に

もなりかねません。そうならない為にも、精密検査は必ず受けましょう。
三隅町でも、本年度最後の胃ガン・大腸ガン検診を左記の日程で実施します。春に受けられなかった方は是非受けましょう。

1. 日時及び場所

期 日	場 所	受付時間
平成 5年10月13日(木)	上地区健康管理センター	AM 7:30~9:30
平成 5年10月14日(金)	野波瀬漁協会館 (旧市場)	AM 7:30~9:30
平成 5年10月15日(土)	勤労者スポーツセンター	AM 7:30~9:30
平成 5年10月16日(日)	農業者トレーニングセンター	AM 7:30~9:30

2. 料 金 胃ガン 500円
大腸ガン 無 料

* 老人医療受給者及び三隅町の国民健康保険被保険者の方は無料です。当日、受付に提示下さい。

3. 注意事項

☆胃ガン検診については、前日夜9時以降の食事は取らずに受診ください。(就寝までの喫煙は可)

☆大腸ガン検診については、食事等の制限はありません。会場で採便容器をお渡しいたしますので、後日指定場所にその容器を出してください。



子どものおやつは
お母さんの手づくりで!!
岡田 静子さん
(中村)

子供の食生活習慣の基本はおやつから始まります。子供の栄養は三回の食事だけでは取りきれません。

おやつは甘いものや一時だましのものでなく、たん白質、カルシウム、ビタミンの多い消化の良いものを与えましょう。一日に二回、時間を決めて与えること。買食いと袋食への習慣をつけないよう心使いをする。衛生的、栄養的にもお母さんの手作りおやつが一番です。

(4) ※上にかけるソースは、季節のフルーツをジュースにし、砂糖を少量加え、火にかけてコンスターチで少しとろみをつけてかける。

栄養のバランスを考え、牛乳の合わない子供にもおやつとしてお母さんの手作りをモットーに何如でしょう。

- * ブランマジェ
- (1) 牛乳 60cc + 砂糖 120g を入れ 80 にあたためる。
- (2) 水大さじ 5 にゼラチン 5g × 3 袋を入れ溶かす。
- (3) (2) に (1) のさめたもの (人肌) をかき混ぜながらゼラチン を良く溶かすように入れる。

