

*保健婦メモ

がん予防心がけていますか？

＝9月はがん征圧月間＝

数多くある病気の中で、一番死亡率が高く、恐れられる「がん」。知人のがんの訃報を聞くと、一日でも早く良い薬や治療の開発が待たれます。

がん死亡率 増加と減少

長門市のがんによる死亡は、平成4年では全死亡の22%で、心臓病・脳卒中を合わせると50%をこえるほどになりました。

がんの中でも、死亡率トップの胃がんは検診等の早期発見・治療により年々減少傾向。反面、肺がん・大腸がんは増加傾向にあり、数年後には順位が入れ替わるほどの勢いです。

がんを防ぐための

12 か条

私達が、「生涯がんにかか

がん 予防 12 か条

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活をする
- ③ 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ 新しく吸い始める(たばこ)のな
- ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- ⑧ 焦げた部分はさける
- ⑨ かびの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツする
- ⑫ 体を清潔に

らない」ことは無理だとしても、できるだけがんの原因をとり除こう(予防)ということから生まれたのが12か条。これを積極的に実行すれば、がんの60%(禁煙で30%、食生活の工夫等でさらに30%)がふせげるだろうと考えられています。

9月1日から30日まではがん征圧月間です。この機会に今まで無頓着だった日々の生活を、家族みんなで総点検してみたいかがでしよう。そして、早期発見・早期治療のため、がん検診を積極的に受けましょう。

ながと歴史散歩

第86回

鉄道 開 通

移り変わる時代の流れ

国鉄・美祢線、厚狭―正明市(現・長門市)間の全線開通は大正十三年(一九二四)のことである。その経過はつぎのようになる。

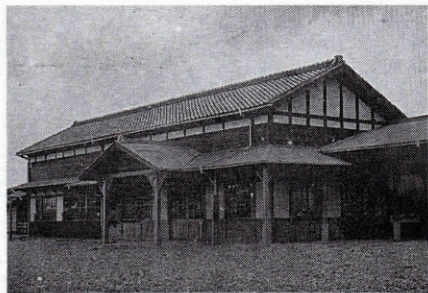
明治三十八年(一九〇五)、山陽鉄道(株)の大嶺線(厚狭―大嶺)が開通。この鉄道は、当時の日本海軍が、大嶺で採れる良質の無煙炭を山陽方面に運び出すためのものであった。翌年この鉄道は国有となる。大正五年(一九一六)、大嶺線・伊佐(現・南大嶺)―重安間に軽便鉄道が開通。同九年、厚狭―重安間が美祢線となる。同年、美祢線は福まで北上する。

昭和三十三年、美祢線に板持駅開設。同三十七年、正明市が長門市に駅名を変えた。

しかし、長門市駅では昭和四十年をピークに乗客数の減少が始まる。昭和六十二年四月、国鉄は民営化、新しい時代を迎えることになった。(良)

三月、待望の於福―正明市間が結ばれ、美祢線が全通、於福―渋木間の大ケ峠トンネルは大工事であった。美祢線開通と同時に、渋木、長門湯本、正明市の各駅が営業を始める。

その後、美祢線は萩に



開業当時の正明市駅

表紙の説明

9月6日、村岡副知事、藤田市長その他多くの関係者が出席し、「県道仙崎停車場小浜線」開通式が行われました。白濁トンネル(285m)を含む、1,520mが通行開始、生活道路や観光道路として、今後の産業発展への貢献に大きな期待がかかります。トンネルの上には、仙崎を一望する「みずぶ公園」も併設され、市民の憩いの場として、地域文化を大切にしたい、新たな文化ゾーンが設けられました。

市制施行40周年記念 山口県立美術館 所蔵作品展

※ 9月23日(金)～26日(月)
午前9時～午後4時30分
※ 会場 中央公民館
※ 入場料 高校生以上 500円

市の人口(9月1日現在)	
面積	152・30km ²
人口	25,636人
男	11,881人
女	13,755人
世帯数	8,712世帯
()内は前月比	
人口	25,636人
男	11,881人
女	13,755人
世帯数	8,712世帯