

# がんを予防しましょう



## がんの危険因子を取り除く

日本人の死因の上位第3位は、生活習慣病といわれる悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患の順となっています。中でも、がんは昭和56年から全国の死因第1位であり、総死亡の約3割を占めています。部位別の死亡率では高い順に、男性で肺、胃、大腸であり、女性で大腸、肺、胃となっています(平成20年)。

細胞の「がん化」が起こる原因として、たばこやアルコール、食事などの生活習慣が関わっていることがわかっています。がんを予防するために、特別なことではなく少し気をつけるだけでできる簡単な方法があります。今日からさっそく生活改善を試みましょう。

## 「がんを防ぐための12か条」(国立がんセンター提唱)

- 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
- ③ 食べ過ぎを避け脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- 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

① 適度にスポーツをする  
② 体を清潔に  
「がん!!こわい病気」というイメージがあるかもしれませんが、早期に発見すればほとんどのがんは治療可能です。初期は自覚症状がなく、気がつけば病気が進行していたということもあります。日頃から生活習慣の見直しと定期的ながん検診や人間ドックを受けましょう。

※特定の年齢に達した女性に対して、乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポンと検診手帳をお送りしています。

## 無料クーポン



まだ申し込みをしていない人は、この機会に受診されることをおすすめします。

## がんの成り立ち

私たちの体は約60兆個の細胞から成り立っており、その一つ一つには約3万個の遺伝子があるとされています。この遺伝子が傷つくと、細胞が「がん化」します。

がん細胞の増殖スピードは最初のうちはゆっくりで、直径1センチほどの初期がんになるまでには10〜20年かかるといわれています。



# おめでとうませ! 山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.18

君の一生けんめいに会いたい

## (平成22年度中国地区空手道選手権大会)

# 空手道競技リハーサル大会結果

7月24日(土)、25日(日)、中国地区空手道選手権大会(「おいでませ!山口国体」空手道競技リハーサル大会)をルネッサナグとで開催しました。

大会には、小学校5年生から成年の部まで、中国5県の代表選手が集まり、「形」と「組手」の2種目で順位を競いました。

今年の千葉国体の予選会を兼ねた成年男子「形」の部では、世界クラスの選手が出場するなか、山口県代表として出場した長谷川匠選手が見事優勝し、千葉国体の出場を決めました。

また、各県・各種目の合計得点で競う総合成績では、岡山県の11連覇を阻止できなかったも



休憩所で活躍するボランティアの人

の、山口県選手団は2位に輝きました。

大会は両日とも晴天に恵まれたいへん暑い中の運営となりましたが、地元高校生のサポート

や多くのボランティアの人たちにご協力いただき、無事終了することが出来ました。ありがとうございました。

## 大会結果(山口県選手団)

### ●優勝(敬称略)

【小学6年生】

女子組手 伊藤光希

### 【中学生】

男子形 川本善也

女子形 宮原利佳

女子組手 國分美緑

### 【成年】

男子形 長谷川匠

男子組手 橋本憲治

轻量級 宮本 尚

中量級 櫻井崇雄

無差別級

# 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel. 22-0119

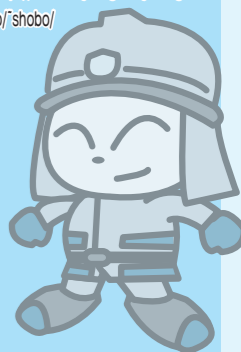
西消防署 Tel. 32-1230

火災時の問い合わせ

Tel. 22-1414

ホームページ

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## 消防団活動に理解と協力を!

消防団は、「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、地域の安心と安全を守るために活躍している人たちが集まる市町村の消防機関の一つで、災害時はもちろん、平常時にも地域に密着した活動を行うなど、たいへん重要な役割を担っています。消防団員の多くは、他に本業を持ちながら、自らの意志で、ボランティアとして参加しています。

そのため、家族や勤務先の方々をはじめとする市民の皆さんのご理解とご協力が得られるように努めています。

ではじめて、消防団は地域と一体となった活動を行うことができるのです。

長門市の安心と安全を守るために、消防団とその活動に対する一層のご理解とご協力をお願いします。

## ▼住宅用火災警報器の普及率

山口県の推計普及率	43%
(平成22年6月末現在)	
長門市の普及率	39%
(平成22年8月1日現在)	
長門地区	36%
三隅地区	33%
日置地区	60%
油谷地区	42%

火災救急件数[7月]	( )内は今年累計
建物	1(8)
林野	1(2)
車両	0(1)
船舶	0(0)
その他	0(4)
合計	2(15)
救急	160(1,034)

## 地域包括支援センターです!

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244



認知症とは  
認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために起こる脳の病気で、物忘れがひどくなったり、できていたことができなくなったりします。

症状は人によってさまざまですが、本人や家族が気づくまで、本人や家族が気づかないうちに進行している場合があります。グラフにあるような変化に気づけましょう。

認知症を引き起こす病気のうち、一般的なのはアルツハイマー病、脳血管障害によるものですが、早期に発見・対応することで、症状の進行を遅らせることができます。また、治療が可能な疾患が隠れていることもあります。

少しでもおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医や最寄りの相談窓口にご相談してみましょう。

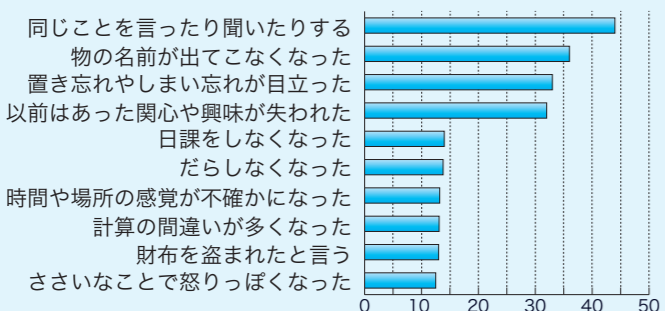
※すべて月々金曜日

● 地域包括支援センター  
Tel. 23-1244

● 長門健康福祉センター  
Tel. 22-2811

● 認知症コールセンター  
Tel. 083-924-2835

## ■家族が気づいた認知症の初発症状(東京都福祉局、1996)



● 相談窓口  
● 地域包括支援センター  
● 長門健康福祉センター  
● 認知症コールセンター