

保健師からの ちょっといいはなし!



山が色づく季節となりました。夏の青々とした山も素敵ですが、赤や黄色に染まった山も素晴らしいです。秩父に生まれてよかったなと思います。

ガンのはなし



日本は平均寿命が男性78.8歳、女性85.8歳と世界一の長寿国であり、国民の2人に1人がガンになり、3人に1人が命を落とすガン大国です。ガンは不思議な病気です。

「ガンにかかる」と言いますが、もともとは自分の細胞です。そのためガン細胞は自分の体の中でのしか生きられません。ある人にできたガン細胞をほかの人に植えても、免疫細胞の力で確実に殺されてしまいます。私たちの体は、60兆の細胞からできています。1つ1つの細胞の真ん中には、細胞の設計図とよばれるDNAが入っています。ガンはこのDNAが傷ついて起こる病気です。

正常な細胞はまわりの細胞と協調しながら、自分の役割を果たし、寿命がくると死滅し、新しい細胞と入れ替わります。細胞が入れ替わる時、DNAをコピーして新しい細胞を作りますが、コピーする時にミスすることがあります。これを「突然変異」と言います。最近の研究では、健康な人の体の中では1日に5千個のガン細胞が、発生しては消えていることがわかっています。ガン細胞を退治するのは、免疫細胞です。私たちの体の中は、毎日できたばかりのガン細胞と免疫細胞の壮絶な戦いが繰り返されています。そのなかでひっそりと生き残ったガン細胞が分裂を重ね、百万個ま

で増えると約1ミリの大きくなります。検診で見つかる大きさになるまでには10年から20年の時間が必要です。

ガンは1つの病気ではありません。治癒率90%のものから0%に近いものまで存在します。どの臓器にできたかによって、ガンの性質はおおよそ決まります。タチの悪さで言えば、①膵臓ガン②肝臓ガン③肺ガン④乳ガン⑤前立腺ガン⑥甲状腺ガンの順です。ガンの進行具合は千差万別ですが、検診の有効性が国家的に証明されているのは、「大腸ガン」・「子宮頸ガン」・「乳ガン」です。皆野町では検診受診率が「大腸ガン13.3%、子宮ガン7.3%、乳ガン12.3%（平成19年度）」であり、有効性ははっきりしているにもかかわらず、受診率が低くとも残念です。自分でできる有効なガン対策として、年に1度はガン検診を受けましょう。ガン検診を希望されるかたは、健康福祉課健康づくり担当へお申し込みください。

申込み

健康福祉課健康づくり担当

☎62-11230

内線117・118・119

秋季全国火災予防運動

11月9日(日)～15日(土)

「火のしまつ 君がしなくて 誰がする」

これからの季節は、風が強く空気も乾燥し、火災が発生しやすくなります。普段何気なく使っている「火の元」、ちょっとした油断から大きな災害につながります。

皆さん、火災予防にご協力をお願いします。

3つの習慣

- ・寝タバコは絶対しない。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ・火を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣り近所の協力体制をつくる。

消防団特別点検

平成20年度消防団特別点検を実施します。この点検は、町民の生命・財産を守るため、日夜努力している消防団員が、日ごろの訓練の成果を公開し、消防機械器具の点検を受け、火災の多発期に備えるために行うものです。団員の勇姿をぜひご覧ください！

期日 11月9日(日)
時間 午前8時開始
場所 町民運動公園

※当日、午前6時から20秒間サイレンを鳴らします。火災とお間違えないようお願いいたします。