

大腸がん撲滅キャンペーン 実施中！！

★予防のポイント★

- ・発がん性物質を増やす、脂肪の多い食事の摂りすぎに注意。
- ・便秘を解消し、発がん性物質の排出を促すために、食物繊維はとっても大切。食物繊維は、消化されないため、たくさん食べると便の量が増えます。

★毎年の大腸がん検診で 早期発見★

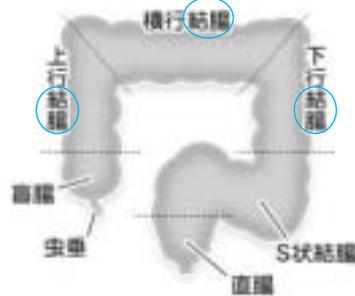
- ・40歳になったら、毎年大腸がん検診を受け、自覚症状の少ない初期の大腸がんの早期発見に心がけましょう。検診は、2日分の便を採便して、提出するだけの簡単な検査です。

現在、大腸がん検診 申込受付中！！
(お申込みは健康づくり課まで)

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんによって亡くなると言われています。がんの中でも、増加の一途を続けているのが、「大腸がん」です。もともと欧米人に多いと言われていた大腸がんですが、食の欧米化などにより、日本人にも増えてきています。大腸がんの原因としては、脂肪の摂りすぎで、発がん性物質が作られやすくなること、便秘によって発がん性物質が排出されにくくなることなどが考えられています。

大腸は、小腸で消化・吸収されて残ったものを溜め、水分を吸収しながら、便にするという仕事をしています。そのトンネル状の大腸の粘膜にできてしまうのが大腸がんです。がんがでやすいのは、肛門に近い直腸とS状結腸で、大腸がんのおよそ7割を占めると言われています。

しかし、最近では、「結腸」と言われる部分にできるがんが増えてきています。結腸では、まだドロドロ状のものが流れているため、がんができていても、便が通りにくいなどの自覚症状が出にくいのです。そのため、野菜を多く摂るなど食事に気を付けるとともに、検診による早期発見が大切です。



健康きらり

女性の結腸（大腸）がん死亡率県内第1位
(健康まいばら21より)

“大腸がんは他人ごとではありません。”

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

この病気は、初期には目立った記憶障害はありませんが、注意力が下がったり、やろうと思ったことがうまくできなくなるといった症状が現れます。

眠りが浅いとき（人は浅い眠りと深い眠りをくり返しています）に筋肉の緊張がなくなるため、夢の内容と一致する異常な行動をとったり、起きたときに混乱がみられたりし、最初は悪夢を見ることもあります。

また、「猫がいる」などの現実的で詳しい内容の幻視（他人には見えない現実が存在しないもの）がはつきり見える）が起きたり、一日を通しての日常生活が正常にできたり、できなかつたりします。

レビー小体型認知症は、認知症全体の10〜20%を占めると言われ、脳の脳幹、大脳皮質、扁桃核という部分にレビー小体という異常たんぱくが多くみられます。

記憶に関係のある海馬は、あまり縮みません。



地域包括 支援センター だより

認知症の10〜20%を占める病気
レビー小体型 認知症について



「誰かが家の中にいる」「妻の顔を他人の顔と見間違える」などの誤認妄想という症状や、うつ症状の出る方もいます。

また、レビー小体型認知症の方のうち、25〜50%の方はパーキンソン病の症状が起き、特に「筋肉がこわばる」「動きが遅い」などの症状がよく現れます。

精神科のお薬に対して反応が強く出ますので、パーキンソン病の悪化や意識障害、便秘、おしっこが近くなる、などの自律神経症状も現れたり、血圧が一日で激しく変動し、起立性低血圧を起こしやすくなることから、転倒の原因ともなりますので、早めに医師の診断を受け、症状に合ったお薬を飲むように注意しましょう。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんず 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

10月1日(火)の給食



かつおは、脂肪が少なくヘルシーなうえ、うま味を感じるアミノ酸が多く含まれています。油であげることによって、身がしまり、噛みごたえも出るので、お肉と勘違いされることもあるくらいです。

魚の苦手なお子さんでも、おいしく食べてもらえるメニューです。ぜひご家庭でも、お試しください。



お試しメニュー



かつおの竜田揚げ

材料 (4人分)

かつお切り身	240g	でんぷん	適量
おろししょうが	小さじ1	揚げ油	適量
醤油	下味用 大さじ1		
酒	小さじ1		

作り方

- ① かつおは一口大に切り、おろししょうが、醤油、酒で下味をつけておく。
- ② 下味をつけたかつおにでんぷんをまぶす。
- ③ 175℃の油で、5～8分程度揚げれば、できあがり！



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「効果的で楽しい日本語教室に向けて」

～ボランティアを対象に学習会～

米原市多文化共生協会では、昨年度から日本語教室（プレ教室）を開始し、今年度も引き続き、初級クラスを対象として市民交流プラザと米原公民館の2会場で日本語教室を行っています。

教えておられるのは、市内在住のボランティア約10人のみなさんで、日本語を教えた経験が少ない方がほとんどです。

10月5日(土)にはボランティアのスキルアップを図ろうと米原公民館で松田真希子さん（金沢大学）を講師に招いて研修会を開催しました。研修会では、普段使っているテキストの効果的な使い方などを中心に、効果的な活動の方法や普段の活動の振り返りなどについて学びました。

松田さんは、外国籍市民に対して機械的に決まった言葉を教えたり、質問したりするだけの繰り返しでは面白さがなく、長続きしないことを指摘。会話から対話を重視して、質問の型を変えてみたり、スーパーのチラシやインターネットのニュースサイトなど、様々な活動の道具を活用することで、日本語の体系を楽しく学べ、活動の幅も大きく広げることができるとお話しされ、受講者のみなさんはメモを取りながら、熱心に聞いておられました。



講師の松田真希子さん(左)と研修会の様子。

※日本語ボランティアに興味をお持ちの方は、気軽に協会事務局までご連絡ください。

お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539