

健康きらり

がん検診のおはなし

がんと聞くと、命に関わる怖い病気だと思えますよね。日本人は生涯のうち、2人に1人はがんになり、がんで命を落とす方は3人に1人と言われています。WHO（世界保健機構）は、がんの3分の2は克服可能で、そのうち半分はタバコなどの生活習慣を避けることで予防可能、半分はがん検診、治療で救命可能と示しています。



では、具体的に何をすればがんを予防できるのでしょうか？実は特別なことをする必要はありません。

① 市で実施しているがん検診

を対象の年齢になったら、継続して受ける。（ただし、自覚症状がある方は医療機関へ）

② がん検診を受けて、その結果が「要精密検査」の場合は、必ず精密検査を実施している医療機関を受診する。

③ たばこは吸わない、人のたばこの煙を避ける。お酒は1合程度で、塩分・脂肪分は控え、野菜や果物を毎日食べる。適度に運動し、太り過ぎない、やせすぎない。

上記の3つを守ることで、大切なあなたの命や家族の命を、

がんだけでなく生活習慣病から守ることが出来ます。ただ、3分の1はとも進行が早いがんがあるのも事実ですので、自覚症状が出たら早めに医療機関で受診してください。

米原市では、昨年のがん検診で異常ななかった方が、今年のがん検診で見つかったという事例もあります。

がん治療の医師からも、健康な方は継続したがん検診の受診で命が守れると言われています。忙しくても必ず受診しましょう。

●この広報と同時に配布した「健康づくりガイド」で、がん検診の申し込みを受けています。

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

地域包括支援センターだより

認知症の人は虐待をうけやすい???

認知症の人の権利をどう守るかな...



国や県が行った高齢者虐待に関する調査結果によると、虐待を受けた高齢者の約7割の方に日常生活に支障が生じる程度の認知症があるという事実があります。

認知症と高齢者虐待とは、どのような関係があるのでしょうか。

一つは、認知症の進行により家族の介護負担が増し、身体的・精神的な疲れがたまつて、思わずきつい口調で注意したり、手が出てしまったりすることがあるようです。

認知症の人にとっては、きつい口調で言われた内容は忘れてしまったとしても、言われて傷ついた感情はいつまでも心に残っています。繰り返し説明したり怒ったりするよりも、まず共感する気持ちが大切です。共感できる余裕が持てるように、介護の負担を少なくすることを考えましょう。

「成年後見制度」とは、認知症等により判断能力が不十分な方々を法律面や生活面で保護したり、支援したりする制度のことです。2月15日号もご参照ください。



認知症の方への対応に困ったり、介護が負担になったりしたとき、または成年後見制度の利用をお考えのときは福祉支援局にご相談ください。

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

まいばらんす 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。

2月20日(水)の給食



「畑の肉」とよばれるほどたんぱく質の豊富な大豆と味噌を活用した一品です。大豆は体内では形成されない必須アミノ酸をバランスよく含み、さらに食物繊維・ミネラル・ビタミン・イソフラボンなども豊富です。また、大豆が原料の味噌は、そのまま大豆で食べるより（微生物のはたらきのおかげで）栄養の吸収率は格段によくなります。体によい味噌を使って、ぜひご家庭でもお試しください。



お試しメニュー



大豆と豚肉のみそがらめ

材料（4人分）

ぶたもも(角切り)	180g	みそ	大さじ1
「こいくちしょうゆ	小さじ1/3	トマトケチャップ	大さじ1
おろししょうが	少々	みりん	小さじ2
大豆(乾)	25g	さとう	大さじ2
片栗粉	適量	おろししょうが	少々
揚げ油	適量	料理酒	小さじ1
むきえだまめ	25g	水	大さじ2/3
		いりごま	小さじ2

作り方

- ① 大豆は一晩水に漬けておく。使用前に水気を切る。
- ② ぶたももは2cm角程度に切る。
- ③ ②にAで下味をつける。
- ④ Bの調味料を鍋であたため、タレを作る。
- ⑤ むきえだまめをポイルしておく。
- ⑥ ①の大豆と③のぶたももに片栗粉をまんべんなくつけ、175℃の油で揚げる。
- ⑦ ボールに⑥を取り出し、④のタレと⑤のむきえだまめとからめてできあがり。



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

「まちで見かけたときは 気軽に声をかけてください！」

～アレックスさん～

今月は市内の小学校などで英語を教えていただいているアレックス先生にお話をお聞きしました。日本語を勉強し始めて12年目になるというアレックス先生。アメリカ・ミシガン州のスターリングハイツという都市の出身です。「正しくはアレックザンダー・ジェコブ・バルガーといいます。私の故郷のスターリングハイツは自動車産業で有名なデトロイト近郊のまちです。ミシガン湖も近くにあり、子どものころは、よくジェットスキーなどのスポーツを楽しみました」とアレックス先生。

日本とアメリカの学校の違いについて尋ねると「アメリカの小学校では、日本のようにみんなそろって給食を取るようなことや運動会、授業参観などがあまりなく、学校生活での違いはあります」とのこと。「市内の小学校で英語を教えていますが、低学年のうちは英語に親しもうと、かなり積極的な姿勢が見られますが、高学年になると少しちゅうちょするようです。勉強も遊びも元気一杯がんばってほしいです」と語ってくださいました。

「米原に住み始めて4年になりますが、米原には伊吹山や琵琶湖があるし、交通の便がよく、とても住みやすいですね。日本の文化にも興味があり、京都や奈良の神社やお寺にはよく出かけました。8月には一旦帰国しなければなりません、それまでに日本のいろいろな所を訪ねられればと思っています」とアレックス先生。米原のまちで見かけられたときは気軽に声をかけてくださいとのことでした。



スターリングハイツで最も古い建物「ウィリアムアップトンハウス」。1985年にアメリカの国家歴史登録財に登録された。

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