

元 気 予 報

上都賀郡市北部地区医師会幹事(今市地区) 英静会 森病院 もり 森 りょうぜん 亮 善

癌^{がん}とどう向き合つか

日本人が一生のうちに癌と診断される確率は、男性66・5%、女性51・2%であり、ともに2人以上以上です。その一方で、日本人の死因1位は、悪性新生物27・6%で4人に1人以上です。

かつて「癌＝不治の病」と恐れられ、癌を発症すること自体、非常に悲観的に受け止められていました。自分が医師になった当時は、癌と診断されても家族の希望などで、本人には告知しないことが多かった記憶があります。しかし、前述の通り、今や誰もが癌を発症してもおかしくない時代です。そのため、予防法、早期発見の方法、治療法など、癌に関するさまざまな知識を得ておくことが、癌による死亡を少しでも減らすために大切だと思います。

実際は、多くの癌で早期に発見すれば約90%が治ります。しかし、見つけることができる1〜2センチの癌では、自覚症状はまず出ません。つまり、早期で癌を見つげるためには、定期的に検診を

受けるしかないのです。

現在、国が推奨している癌検診は胃癌・肺癌・大腸癌・子宮頸癌・乳癌の5つで、対象年齢と受診間隔はそれぞれ決められていますので、検診の受診を習慣化することをすすめます。

癌にならないための生活習慣もいろいろの研究でわかってきました。タバコは吸う人にも吸わない人にも良くないことは周知の事実ですが、お酒や食生活、適度な運動や体重管理、ストレスの軽減など、バランスの良い生活を送って癌を予防したいものです。

もし癌にかかったとしても、癌治療も進歩しています。血液の癌を除いて手術療法が第一選択の治療法ですが、薬物療法・放射線療法などと2つ以上の治療法を組み合わせる場合もあります。患者の遺伝子を調べて、体質に合った副作用の少ない治療を行うオーダーメイド治療などもあり、進行した癌にも効果を発揮しています。癌になる可能性は誰にでもあるので、正しい知識を持って向き合うことが必要だと思います。

※次回の元気予報は、令和6年5月号から掲載します。



川柳

選者

大橋芳明

さわやかに君づけで呼ぶアナウンス

伊藤和子

一般句

涼気呼ぶ言葉集めて気が紛れ

江袋操

百雷の響く大地に育つ米

丸山政善

新米はおかず要らずの安上がり

居城光男

課題句「米」

床に臥す妻の日課の米を研ぐ

小曾根光秀

令和5年広報12月号の川柳課題句の題目は「雪」です。締め切りは10月20日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者 本間睦美

おにぎりの香りリュックに紅葉路

君島昭平

八月は祈りの時ぞ写真古る

伊藤和子

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	10月18日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ センターの職員と一緒に、手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします。 定…親子20組 申…10月17日(火)まで
	10月24日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「ことば編」～お口の発達と食事～ 今回は、お口の発達と食事の関係についてのお話です。 講…高木亜紀氏(言語聴覚士) 定…10名 申…10月23日(月)まで
	11月1日(水) 午前11時～11時30分	◎親子でフィットネス・フラ&ヨガ 親子で楽しくハワイアンソングに合わせて行うエクササイズです 講…小川智子氏(フィットネスインストラクター) 定…親子10組 申…10月31日(火)まで
	11月9日(木) 午前9時30分～11時15分	◎ミニ動物園～かわいい動物とふれあおう～ 宇都宮動物園から、ミニブタ、ヤギ、ウサギ、イヌなどの動物たちがやってきます。 場所…今市運動公園サッカー場 申…不要。直接現地へ
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	10月13日(金) 午前10時～正午	◎食育講座「手作りおやつを作ってみよう！」 食育講座と、管理栄養士さんと一緒に身近な材料でおやつを作ります。 講…管理栄養士 定…託児定員6名 費…200円(材料費) 持…エプロン、三角巾、マスク 申…10月5日(木)まで
	10月19日(木) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語の絵本や歌を楽しみます。 講…石持優美子氏 定…親子7組 申…10月18日(水)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413 ※10月3日(火)は 清流保育園運動会のため 臨時休館となります。 (雨天の場合10月12日 (木)に延期)	10月中の開園日 午前10時～午後2時	◎10月の制作あそび ハロウィンおばけ作り。いつでも作れます。
	10月11日(水) 午前10時～正午	◎すくすく計測&おいしい幼児食づくり 身長・体重の計測、簡単食育実習や個別相談もあります。 講…健康課保健師・管理栄養士 定…親子6組 費…500円(材料費) 持…母子手帳、バスタオル、エプロン、三角巾、不織布マスク、飲み物 申…10月2日(月)まで
	11月10日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン「童謡であそぼう」 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 費…50円(参加費) 持…飲み物 申…当日朝まで

※対象の表記のない行事は、すべて年齢・月齢・障がいに関係なく参加できます。
※定員のある催し物は、定員になり次第、申し込みを締め切ります(先着順の受け付けとなります)。
※託児については各施設に問い合わせてください。

短歌

夏水けふはブルーに染まる舌
齋藤和江

緑台に風を呼びたる遠花火
植竹勝

4年ぶり祭り囃子の沸き上がる
渡邊清

夕顔の花を手に取り白無垢の彼の日の君よ「いまはなにいろ」
阿久津年秀

さつま会立ち上げ友と汗流す酒に岩魚に旅も加えつ
齋藤和江

体温を越える気温の町中の振舞水はオアシスとなり
松井佐都未

大小の手のひら返し前へ進む小さな輪となる祭りの踊り
青木照雄

どこまでも青田のつづく田舎道車窓からの老夫婦旅
山田久代

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記し、郵送または FAX、メール(nishokouhou@city.nikko.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
※締め切りは毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記すること。掲載作品は選者による添削を行う場合があります。

応募先：秘書広報課シティブロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137