



第74回

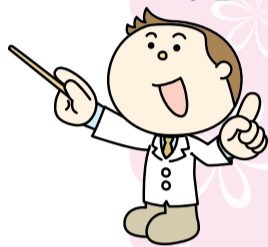
■ 10日に実施した「がん予防の啓発とリンパマッサージの講演・実習」が、訪れた人たちの好評を得ました。今回は、このコーナーを市民記者が取材しました。

健康づくり課 ☎(36) 1187

メイトム春まつりで出前啓発

「がん」予防と

リンパマッサージ



クイズ形式でがん予防

今年で4回目を迎えた「メイトム春まつり」。メイトム全館を使い、市民団体など45を超えるブースがひしめき、活動状況の発表や展示、食品、小物の販売などで大変にぎわいました。

1階和室の健康づくり課の啓発コーナーでは、「がん予防」をテーマにしたクイズが実施されました。



がんのクイズに答える参加者

「2人に1人」。2問目は「乳がん」。3問目は「運動する、野菜を多く食べる、食物繊維を多く取る、ぐっすり眠る、ストレスを解消する、よく笑う」などです。「笑いががん予防になるのですか？」とスタッフに尋ねると、「がん細胞に対して強力な破壊能力を持つナチュラルキラー細胞というのがある、それが笑うことで増えるのです」と、パネルを示しながら教えてくれました。

「がん予防の啓発」という取り付きにくいテーマでしたが、クイズ形式にしてあったため、子どもも大人も答え探しに目を輝かせていて、うまい工夫だなと思いました。

保健師からの一言

自分の健康は自分で守り、つくる
～がんを予防するために～



豊福保健師

国の研究によると、日本人のためのがん予防として表の内容が重要といわれています。

表【日本人のためのがん予防法】

| | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 喫煙 | たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける |
| 飲酒 | 飲むなら、節度のある飲酒をする 日本酒 1合程度 ワイン ボトル1/3程度 |
| 食事 | 偏らずバランスよくとる ▽塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする ▽野菜や果物不足にならない（1日3食の中に野菜350g、果物50g、合わせて400gとる） ▽飲食物を熱い状態にとらない |
| 身体活動 | 日常生活を活動的に過ごす |
| 体形 | 成人期での体重を適正な範囲内に維持する（太りすぎない、やせすぎない） |
| 感染 | 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる |

*参考資料＝厚生労働科学第3次対がん10カ年総合戦略研究事業「生活習慣病による予防法の開発に関する研究」

「他人のたばこの煙をできるだけ避ける」は、受動喫煙防止対策として、社会的に分煙や敷地内禁煙などの対策がとられています。たばこを吸う人は、周りの人への受動喫煙防止に協力してください。

毎日食べるもの、毎日することに不健康な偏りがないかどうか、今の生活習慣を表と照らし合わせて点検してみましょう。もし、改善が必要なことがあれば、少しずつ改善し、慣らし、継続する。そんな地道な努力を、ストレスにならない範囲で工夫するということが基本的な考え方です。健康に関する相談は、健康づくり課の保健師と栄養士が対応します。

健康管理の第1歩は自分の体の状態を確認することから。年に1度は、がん検診を受けて、自分の体をチェックしましょう。

*がん検診の申し込みや詳細は、市広報紙3月15日号と一緒に配布した「宗像市住民健診のご案内」で確認をしてください

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

リンパマッサージで元気回復

前立腺がん、女性肺がん、乳がん、子宮がん、卵巣がんなどが挙げられ、特に、肺がんは男女共に70歳以上で増加しているそうです。肺がんになるリスクを上げる元凶は喫煙です。一方、かかっている人が減っているがんもあり、胃がん、肝臓がんなどは、男女共に減少しているそうです。

「リンパ」とは、どこにあるどんなものか知っていますか？と丸尾さん。「足にできるマメの中に入っている水、かきむしった時に出る汁、あれがリンパ液です」血管のように全身に張り巡らされたリンパ管の中をリンパ液が流れていて、所々に中継所の役割をするリンパ節（腺）があるとい

います。リンパには、細菌やウイルスなどの異物と闘って体を守る免疫機能と、体内の老廃物を流し出す排せつ機能があり、人が生きていく上で非常に大切な働きをしているそうです。

例えば、がん細胞は体内で毎日3000〜1万個ぐらいできています。リンパ管は、体表の浅いところに多くあるので強くこする必要はなく、赤ちゃんの頭をなでるぐらいの



講義ではリンパについて学びました

優しいさですすれば良いとリンパ液の老廃物は、最終的に鎖骨の下にあるリンパ管に集められ、静脈にリレーして体外に排出されるそうです。マッサージはその方向に向けて実施します。参加者は、首の付け根、脇の下、腿の付け根、膝の裏など、ポイントを教わりながら、ひたすらなでさすっていました。

この日3回、各1時間の講話と実習が終わると、あちこちから「今日は来て良かったね」という声が上がっていました。

（市民記者・真嶋賢一）