

組織現勢 (4月1日現在)	
組合員数	20,297人
出資口数	127,007口
3月の新規加入	32人
3月の増資口数	11,175口
No. 402 再生紙を使用しています。	

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
TEL (3762) 0266
振込銀行 さわか信用金庫大森支店
口座(普) 0469459
発行 「城南の保健」編集委員会
年8回発行・定価1部 30円

区民健診・がん検診のすすめ



大田病院附属のき診療所所長 澤浦 美奈子

大田病院附属のき診療所所長 澤浦 美奈子
の方も、糖尿病がなければHbA1cの検査はしませんが、特定健診で初めて糖尿病が発見されることしばしばあります。

糖尿病は、現代の生活(飽食と運動不足)で急激に増加しており、糖尿病が約1000万人、予備軍が約1000万人いると言われています。予備軍から糖尿病になるのを予防することが大切です。また糖尿病になって

今年も、6月から2017年度の特定健診・長寿健診(後期高齢者健診)がはじまります。内容はご存じのとおり、採血・検尿・心電図・胸部レントゲン・眼底検査です。40歳以上になると、そろそろ心配になるのがメタボリック症候群(高血圧症・脂質異常症・糖尿病など)に焦点を当てた検査です。胸部レントゲンは、結核健診にもなっています。

大事なのは健診を受けること

とくに、糖尿病の有無を調べるHbA1cは重要です。現在、高血圧症や脂質異常症で通院中

も、定期的に検査をして必要な治療を受ければ合併症を予防することができます。認知症や感染症、がんの予防にもつながります。

高血圧症もまったく自覚症状がありませんので、やはり毎年の健診で徐々に血圧が上昇する場合は、治療を開始することがあります。高血圧症も放置すると脳梗塞や狭心症、心筋梗塞や慢性心不全、慢性腎臓病になっていくことがあり要注意です。

死因の第1位はがん

ぜひ区民健診を受けてください。次がん検診ですが、大田区と品川区では肺がん・胃がん(バリウム検査・大腸がん(検便・乳がん(マンモグラフィ)と触診)・子宮がん・前立腺がん・肝がん(肝炎ウィルス検査)などがあります。

一生のうち男性は2人に1人が、女性は3人に1人ががんになると言われており、1981年以降死因の第1位はがんです。がんによる死亡は、男性の1位は肺、2位胃、3位大腸、4位すい臓、5位肝臓です。女性は1位が大腸、2位肺、3位胃、4位すい臓、5位乳房です。

欧米では、がんの死亡数が減少しつつあるのに対して、日本では増加傾向が続いています。なぜでしょうか？欧米ではがん検診の受診率が高いのに比べて日本では非常に低いことが一因と考えられています。大事に至る前にぜひ、がん検診を受けてください。

2年ほど前から大田区・品川区のがん検診は、数の制限はなくなりましたが、有料(200~1000円)となりました(品川区の大腸がん検診は無料です)。ただし、75歳以上の方は無料です。「もう年だからいい」とおっしゃらずに必ず検診を受けてください(加齢は最大の危険因子です)。

わからないことがありましたら、お気軽に各診療所へお問い合わせください。

大田歯科だより その5 硬い食べ物避けましょう

歯科医師 正田博昭

よく噛んで食べることは重要な性ば皆さんもよく噛むことと思いませんか。よく噛むことは消化・吸収を助けるばかりでなく、むし歯や歯周病の予防、脳の活性化や肥満の予防、がんの予防にも役立っていると言われています。

しかし、ここで間違えてはいけません。「よく噛むこと」と「硬いものを噛むこと」を混同してしまっています。

硬いものを食べて歯や顎を鍛えるという考え方もありますが、それはあくまでも顎が発育中の若い頃の話です。スルメや

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

たまご通信 その44

鰹がやって来た

ずいぶん前に他界した父の手紙を時々開いてみる。雪山に一人暮らす父からの春の便りには命が陽光の中へあふれ出てゆくような喜びに満ちている。手紙の最後に貼ってくれた福寿草の押し花は、30年余り経っても凛として美しい。ある時、父が上

薬味たっぷり 鰹からし酢

脂ののった腹側とあっさりうま味の背側があるが、私の好みは背側。さく一本の半分を刺身にす。まず、さくのまま熱湯をかけ表面だけ白くする。これで魚臭さがとれてすっきりした味わい。1枚の厚さに切り、さらに半分にする。塩をほんの少しすすっておく。次は薬味の

伊豆辺りまでは脂ののっていないからかつお節に加工されるが、鎌倉沖を過ぎると初鰹ともはやされる。秋の戻り鰹の時期ま

フランスパンはまだしも、氷や梅干しの種まで噛み砕くことはやりすぎです。

とくに中等度以上の歯周病にかかっている歯に過度な負担をかけることは、大きなダメージを与えることになり危険です。

また、歯の本数が少なくなると一本あたりの負担が増えることになり、その場合には入れ歯などで補う必要があります。

をのせ、粒マスタードをひとつまみ。酢をしかりつけて食べると鰹が甘い。ピリッとマスタードが引き立てる。用意した日本酒を飲み忘れるほどうまいと言ったら大袈裟だろうか。

さて翌日、鰹のさくが半分残っているので、これをカレーにしようと思う。鰹は7~8gの厚さに切って白ワインと塩・コショウを少量からめておく。タマネギと赤パプリカを2分の1個ずつ用意し薄切りにする。サラダ油でしんなりと炒め、鰹も加えて表面が白っぽくなった

ヨーグルトカレー

煮立てて火を消す。カレー1~2皿分を加えて溶けるのを待ち、再度弱火で煮る。濃厚な味わいのカレーに鰹のうま味、パプリカのさわやかな甘さも良く、あつあつご飯。鰹のさくは赤身で骨がないから、肉のように使

える。炒めたり、マリネサラダ風にと気軽に楽しんでみよう。

参考文献：『栄養と料理』2014年5月 女子栄養大学 出版部

腹八分

「森友問題」が世間を騒がし、にわかに「教育勅語」が亡霊みたいによみがえる。世の中が急激に変化を遂げようとするとき、亡霊はよく姿を現す。

市民・学者・野党の共闘によって、原発・戦争法・共謀罪が政治という土俵に上がった。守勢に立たざるを得なくなった原発・戦争法などの推進勢力は、教育勅語に望みを託したのだ。上に天皇を頂き、その徳によって国民の命が守られる。近代国家では通用しない論理が、美しい日本という幻想のストーリーによって、ひたひたと国民に押し寄せてくる。かつて日本国民の自由と平等と平和への願いを、著しく制限した治安維持法の現代版がまさしく共謀罪だ。自由に語り合うことのできな

なる時代が迫ってくる。この腹八分だとして犯罪の対象になつてしまつても、だ。明治天皇の名で発布された大日本帝国憲法は、万世一系の天皇が国民に与えるもので、神聖にして侵すべからずというものだ。万世一系と称する天皇は約2600年の昔、神武天皇からはじまつたことになっている。しかし、卑弥呼の邪馬台国の出現はその900年も後のこと。神武天皇が即位した時代はまだ縄文時代。そうして卑弥呼の少し後になって、朝鮮半島で戦に敗れた国家が日本に逃れてきて、大和朝廷の基礎を築いたのが歴史の真実。いま、かつての勢力が対峙している時、真実を語れない教育勅語勢力は、うたかたのように消えるしかない。