

すこやか生活習慣

がんを防ごう～第9回クイズ編～

今回は、1～8回までのおさらいも兼ね、○×クイズに挑戦してみましょう!!

- Q1 がんは、日本人の死亡原因の第1位である
 Q2 がんは、治療が早ければ早いほど治る率も高い
 Q3 がんと食生活には、大きな関連がある
 Q4 たばこ関係のあるがんは、肺がんだけである
 Q5 たばこの害は吸っている人だけで、周りの人への影響はない
 Q6 自覚症状が出てから検診を受ければよい
 Q7 がん予防には、運動や休養なども大切である



答えと解説

- Q1-○ がんにかかる人の数は年々増え続け、いまでは3人に1人が、がんで亡くなる時代を迎えています。ちなみに、死亡原因の2位は心疾患、3位は脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)です。
 Q2-○ 早期治療は、治癒率・生存率を高めめます。
 Q3-○ がんを防ぐ12カ条(国立がんセンター提唱)のうち、9項目が食物・嗜好品に関することです。がんと食生活には大きな関連があります。
 Q4-× 肺がんだけでなく、全身のがんとの関係があります。
 Q5-× たばこから出ている煙は、たばこを吸っている本人が吸い込む煙よりも、強い毒性があります。たばこを吸わない人でも、たばこの煙を吸い込むことで、発がんのリスクを背負うこととなります。
 Q6-× がんは、ある程度病巣が大きくなると自覚症状がありません。その時には、がんが進行している可能性もあります(気になる症状があるかたは、検診ではなく医療機関で診察を受けましょう)。検診は、自覚症状が無い早期に、がんを発見する目的で行われます。1年に1回は検診を受けましょう。
 Q7-○ 運動・休養のほか、食生活、禁煙、ストレス解消などにより、免疫力を高めることも大切です。

子育て支援

子育て支援センター事業

①みんなであそぼう 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋*飲み物(ジュース不可)は各自でご用意ください。

	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	4月 22日(火)こいのぼりをつくろう 30日(水)バランスボール	17日(木)こいのぼりをつくろう 23日(水)バランスボール		9:30 11:00
	8日(木)親子ふれあいあそび 28日(水)お外であそぼう	15日(木)親子ふれあいあそび 29日(木)お外であそぼう	14日(水) 親子エアロビクス	
戸塚西 保育所	4月 22日(火)親子ふれあいあそび 30日(水)こいのぼりをつくろう	17日(木)親子ふれあいあそび 23日(水)こいのぼりをつくろう		9:30 11:00
	8日(木)親子ふれあいあそび 28日(水)お外であそぼう	15日(木)親子ふれあいあそび 29日(木)お外であそぼう	21日(水) 親子エアロビクス	

●参加申し込みは1ヵ月1回となります。

*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249(受付時間 月～金曜日13:00～16:00)
 戸塚西保育所 ☎298-4952(受付開始 4月7日(月)から)

②0歳児親子サークル「びっころ」(第1期5月～6月)

初めての子育てをするお母さんとお子さんの交流・あそびの場です。
 *市内在住で第一子のお子さんが対象です。(離乳食・子育ての話・ふれあいあそびなど)

日程…5/13・5/20・5/27・6/10・6/17(毎火曜日)計5回

時間…9:30～11:00

対象…第1期は平成19年5月1日～10月31日生まれのお子さんです。

*申し込み…往復はがきで申し込みください。応募多数の場合は抽選のうえ返信します。

*あて先

南青木保育所 〒332-0031 青木1-4-4

戸塚西保育所 〒333-0815 北原台3-18-10

*締め切り 4月18日(金)必着

*第2期は10月～11月に開催します。

(詳細は9月号に掲載)

③園庭開放は5月22日(木)・23日(金)です。

(4月はありません)申し込みなしの自由参加です。

時間…9:30～11:00(受付は9:30～10:00です。)

④育児相談

日時…毎週火～金曜日 9:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎259-0930

*川口駅前保育園地域子育て支援センター 川口1-1-1 ☎222-6011

*次の2ヵ所の私立保育園でも実施しています。

●川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

詳細は、各保育園に問い合わせください。

健康ガイド

Health Care Digest

健康アドバイス



「かすみ目と白内障」

川口市立医療センター

眼科 医師

田中 宏幸

眼科には、いろいろな眼の症状を訴えて患者さんが受診します。その中で最も多い症状の一つはかすみ目です。この文章を読んでみるかたの中にも「最近、目がかすみなあ」と感じているかたがいるかもしれせん。

かすみ目で眼科を受診すると、まず視力を測ります。そして、医師による眼の診察があります。診察は細隙灯顕微鏡などを使って、眼全体の診察が行われます。

かすみ目の最も多い原因は、白内障という病気です。眼には水晶体というカメラに例えるとレンズに当たる部分があります。診察で水晶体の濁りが確認されると、白内障と診断されます。濁ったレンズ越しに見えるので、当然かすんで見え、視力が低

下します。白内障は若年者にはほとんどありませんが、60歳以上では、多くのかたに見られます。

白内障の治療は点眼薬と手術があります。点眼薬は白内障の進行を遅らせる作用がありますが、濁った水晶体を透明にすることはできません。したがって、根本的な治療法は手術です。視力、自覚症状の強さ、患者さんの希望などを総合して、患者さんと医師が相談しながら手術をするか決めます。

手術では濁った水晶体を除去し、代わりに人工レンズを挿入します。現在は小切開創白内障手術が主流で、眼球の切開創は約3mm、手術時間は15～25分程度です。

目のかすみを感じたら、お近くの眼科を受診してみたいかがでしょうか。