

胃がん予防ニュース

山内村役場 国立がんセンター
横手保健所 平鹿総合病院

「早期胃がん」から「超早期胃がん」へ

最近、胃がんや大腸がんの手術をしたのにお腹に傷のない人がふえてきました。内視鏡（カメラ）でとった人たちです。一日～一週間位の入院で、胃や腸はそのまま残ります。平鹿病院では、一年間に外科で手術をした人は胃がんは 90 人、大腸がんは 60 人位でしたが、カメラでとった人は胃がんは 60 人、大腸がんは 80 人位おり、カメラでとるのは珍しいことではなくなりました。

このような治療が出来るのには、粘膜内にがんがとどまっている「超早期がん」として発見される必要があります。山内村の皆さんもこのような運のいい人になるために、胃がん予防に加えて、年一回の胃検査を必ず受けましょう。健康な方は胃の集団検診を、症状のある方や胃ポリープ、胃潰瘍などで経過観察を指示されている方は内視鏡検査を受けましょう。

平成 9 年 5 月

平鹿総合病院 副院長 大久保 俊治

* さあ、**住** **民** **検** **診** です！！

～ 今年も胃の検診は忘れずに！！～

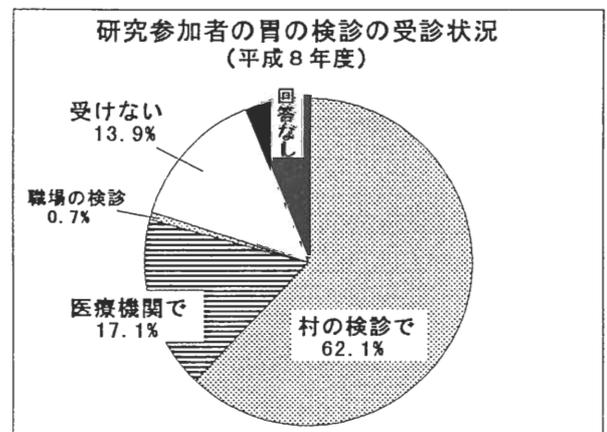
平成 8 年度に村の胃の検診を受けなかった方にアンケートにご協力いただき、研究が始まった時に参加していただいた 439 名全員についての胃の検診の受診状況をまとめてみました。

その結果、平成 8 年度は参加いただいた方の約 8 割にあたる 351 名は村や職場の検診、または医療機関で胃カメラを受けていました。

しかし、残りの 2 割は検診を受けていませんでした。その中には「1 年おきに受けるようにしている。」という方もいるようです。

「慢性萎縮性胃炎」の方の場合、そうでない人に比べて胃がんになる危険性が高いと考えられています。そのような方は食生活に気をつけるのはもちろんのこと、積極的に検診をうけて早期発見、早期治療を心がけることが大切です。

今年も 6 月から村の住民検診が始まります。昨年、胃の検診を受けなかった方はこの機会にぜひ検診を受けるようにしてください。



がん検診 と 生活習慣の改善 で がんを予防 しよう

作ってみましょう

がん予防の 献立①

胃がんを予防するためには野菜や果物に多く含まれるビタミンCやβ-カロテンが有効であることがわかっています。
そこで今回よりこれらの栄養素をたっぷり含んだ献立をご紹介します。
ぜひ、作ってみてくださいね！！

ほうれん草のナムル (4人分)

エネルギー: 306kcal

塩分: 1.8g

カロテン: 6.8mg

材料

ほうれん草・・・400g
 牛ひき肉・・・200g
 にんじん・・・200g
 大豆もやし・・・200g
 ねぎ・・・5cm
 ニンニク・・・1～2片
 赤とうがらし・・・1本
 サラダ油・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ3弱
 * さとう・・・小さじ2
 ごま油・・・小さじ2

作り方

- ① ねぎ、ニンニク、種をのぞいた赤とうがらしをみじん切りにしてサラダ油で炒める。香りがたったら牛ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、*を混ぜて冷ます。
- ② ほうれん草はかためにゆでて4～5cmの長さに切る。
にんじんは4cmの長さの細切りにしてかためにゆでる。
大豆もやしはかためにゆで、適当な長さに切る。
- ③ ②の野菜を①に加えて、さっくりと混ぜて器に盛る。



カロテンは油と一緒に食べると吸収が良くなります。
今回の献立は炒めるのに使う油や味付けのためのごま油がその役目を果たしています。

現在、ビタミン剤を飲んでいる皆様へ



こんにちは！！ ビタミン剤の配達です

4月より私たち2人が村の全地区におじゃまをしてビタミン剤を飲んでいる皆様へお渡ししています。

ともに平鹿総合病院の研究所に勤務しております。どうぞヨロシク！

間杉 香央里 (ますぎ かおり)



横手市在住の？0才です。
 只今、未来の旦那様を募集中です。
 ビタミン剤のことをはじめ健康のことについても気軽にどうぞ。

糸屋 京子 (いとや きょうこ)



午年生まれの？2才。
 一男二女の子供を持つごく普通の母親です。
 どうぞ気軽に声をかけて下さいね。