



主 体 内 容

- 1~2……市民広報特派員レポート「がん再発予防のための食事と運動」
- 3……やなせ宿催し、国津の杜の行事
- 4……お盆の診療案内、健康エブリデー、栄養教室受講者募集

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

 <p>やせにならない範囲で減量(注1)</p>	 <p>毎日30分以上運動をする(早足ウォーキングなど)</p>	 <p>高カロリーの食品を抑えめにし、糖分を加えた飲料を避ける(ファストフードやソフトドリンクなど)</p>	 <p>野菜と果物(あわせて1日400g以上)、玄米、豆類を食べる</p>
 <p>肉類(牛・豚・羊など)を抑えめにし(週500g未満)、加工肉(ハム、ベーコン、ソーセージなど)を避ける</p>	 <p>アルコール飲料は男性はコップ2杯、女性は1杯までにする(注2)</p>	<p>がん予防のための推奨項目</p> <p>食物・栄養・運動とがん予防 — 国際的視点から — (2007年世界がん研究基金)</p>	 <p>塩分の多い食品は避ける</p>
 <p>がん予防目的でのサプリメントは使わない</p>	 <p>治療後のがん体験者についても報告書中の推奨にならう</p>		 <p>生後6ヵ月までは母乳のみで育てる(母親の乳がん予防と小児の肥満予防)(注3)</p>

テーマ がん再発予防のための食事と運動

市民広報特派員レポート

リポーター

市民広報特派員
永谷 明子 さん
(赤目町文六)
管理栄養士・健康運動指導士



平成12年に市民グループ「なばり健康づくりをすすめる会」を立ち上げ、健康づくりに役立つ料理や運動講座を開催してきました。

こうした中、夫に食道がんが見つかり入院。退院後、今までの食生活や不規則な生活などが原因なのではと考え、改善をすすめました。しかし、本人は「関係ない」とあまり気にせず困りました。

あれから6年、夫は自身が育てた野菜を使ってヘルシーメニューを楽しんでいます。その野菜を利用し健康食が楽しめる宿を夫婦で運営。宿では、がんやアレルギー、糖尿病などに対応した食事も提供しています。

いまの日本の医療現場では、治療後のがん体験者が、退院時などに専門家から食事や運動に関しアドバイスを受けることはあまりないようです。しかし、がんになる人が増え続ける中、がん予防はもちろん、がん再発予防のための食事・栄養・運動の指導の重要性は増していると思います。毎日自宅で実行できて高額な費用もかかりません。運動も自分の体力や条件にあわせて楽しめます。

今回は、がん予防のための推奨項目や献立例、がん体験者の声などを取り上げました。がん体験者の皆さんやご家族、そして、健康づくりを進めていきたい人の一助になれば幸いです。

■がん予防のためにできること

がんが見つかったと西洋医学では、手術、抗がん剤治療、放射線治療などが行われます。退院後は、検査のため定期的に病院に通うこととなります。この間に、生活習慣を改めて自分の体を強化することは、がんの再発予防に大切なことではないでしょうか。がんを防ぐ食事に関しては、さまざまな情報があります。皆さんもテレビや新聞などで「○○が、がん予防に効く」といった内容を見聞きするのではないのでしょうか。ただし、効果が不確かな情報もあります。中でも、がん治療後の再発予防に関する研究は初期段階にありませぬので、その傾向は強いかもしれませぬ。

■がん再発予防に役立つことは?

国立がん研究センターの「がんを防ぐための12か条」(バランスのよい食事などを訴えたもの)など、さまざまながん予防の指針がありますが、がん予防について、がん体験者にも推奨されることが明記された報告書があります。それが、2007年に発表された世界がん研究基金による報告書(食物・栄養・運動とがん予防)国際的視点から」です。世界中の信頼性の高い約7000件の研究を分析し、まとめられました。

報告書では、さまざまな要因と個別のがんとの関係について5段階評価。「確実」「おそらく確実」と評価された要因に基づき、食事や運動など、がん予防につながる11項目を推奨しています。何を食べるか(食べないか)だけでなく、どれだけ食べるか(食べないか)にも注目し、肥満と運動の意義が強調されたものとなっており、すでに参考にしてください。

▼市民広報特派員レポート：市民参加の広報紙づくりを行うため、市では市民広報特派員を委嘱。地域のさまざまな課題についてレポート(報告)いただいています。

(注1) BMI (=体重(kg) / 身長(m)の二乗) が21~23が望ましい。(注2) ここでいう1杯とは、ビールで200cc程度(アルコール8g程度)が目安(注3) 「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)によると、離乳乳の開始時期は、子どもの発育の観点から5・6ヵ月ごろが適当とされています。

■ **がん再発予防に取組む皆さんの声**

※ () 内は身長、発病時の体重⇒現在の体重



61歳女性 Sさん (163cm 52kg⇒50kg)

平成18年に乳がんの手術をし、その後2年間は食事療法を徹底的に実行しました。塩なし、油なし、肉なしで、大量の野菜や大豆製品、生にんじんジュースを毎日摂りました。有機にんじんが入りにくいで畑を借り、野菜づくりも始めました。主食は玄米ですが、パンや甘いものが好きなので全粒粉、干し果物、ナッツ、黒糖、天然酵母で無塩パンを、モチ米、小豆、豆、豆乳などでスイーツをつくったりもしました。3年目からは魚や市販の菓子も食べていますが、肉類や油脂(サラダ油、マヨネーズ、マーガリン、バターなど)は避けています。運動は気功をしています。ゆっくりとした呼吸をしながら行う体操のようなものです。とても気持ちがよくなりますね。

現在、定期的ながん検診を受診しながら、家族や友人と旅行にでかけたり、地域のボランティア活動にも参加したりして楽しく生きがいをもって過ごすよう心がけています。



69歳男性 Nさん (164cm 69kg⇒61kg)

以前から「自然治癒力」、「免疫力」などに関心を持っていました。

平成21年に胃がんが見つかった後、いろいろな人の助言や本などを参考に、玄米飯、多種多量の野菜を食べるなど積極的に食事療法を実行。適度な運動も続けています。できるだけストレスを排除して、明るい心を持ち、免疫力が上がるよう努力をしています。昔熱心だった趣味(楽器演奏)も復活しました。

2年経った現在も食欲は落ちず、やせも無く体調は良好。もしも自覚症状が出て、痛みや苦しみが出た場合は「がん緩和ケア」を受けるつもりです。もちろん、そうならないよう今後さらに養生に努めようと思っています。



60歳女性 Iさん (148cm 60kg⇒48kg)

一年半前に肺がんになり、左肺3分の1を摘出する手術を受けました。数ヶ月続く動悸に悩まされ病院で精密検査を受けたところ、がんが発見されました。告知を受けた際は驚きと不安で、食事療法の本を読んだりもしました。

手術の1ヵ月前より、これまで食べていたお肉やお菓子などは口にせず、玄米、野菜中心の食生活としました。3cmあったがんが手術の際は、2.4cmに縮小していたと呼吸器外科の先生方が不思議そうに話していました。退院後も順調で、風邪をひいたり、何かと体調を崩しがちなわたしでしたが、こうしたこともなくなり、いまは、同級生とも会ったり楽しい日々を過ごしています。

■ **市民広報特派員 永谷さんの視点**



今回取材させていただいた皆さんは、名張市内在住で、わたしが病院に勤務していた際に出会った人や、店を利用してくれている人たちです。「風邪をひかなくなった」「たれていたまぶたが元に戻った」…。発病以前より健康になられている人がたくさんおられます。今回はご紹介していませんが、食事・運動療法を実践し体重が10kg減り、長年悩んでいた高血圧が正常になった大腸がん術後の人(63才)もおられます。

食事や運動は、体が病気を治そうとする力(自然治癒力=免疫力)を高める助けとなります。しかし、あまり神経質になりすぎると、かえってストレスとなり、免疫力を低下させてしまいます。病気への不安はあると思いますが、食事を楽しみ、味わい、感謝する心を持って続けていきたいものです。

わたしのブログ(<http://blogs.yahoo.co.jp/rakurafu>)にも簡単レシピを掲載していますので、一度ご覧ください。そして、同じような立場のがん体験者やご家族の情報交換、食事・運動療法の学習の場も設けていきたいと思っています。

■ **無理なく食事の改善を続けよう**

1ページに掲載した「がん予防のための推奨項目」に配慮するほかに、食材は新鮮で添加物や農薬の使用されていない、または少ないものを購入したいものです。また、旬の野菜や果物を積極的にとりましょう。そのまま食べてもいいので

すが、たくさん食べられない場合は、生野菜や果物をジュースに。にんじん、りんご、レモン、大根、トマト、スイカ、ピーマン、青菜などのジュースをつくりたてで飲むのがオススメ。飲みにくい場合ははちみつを加えるといいですよ。

■ **献立例をご紹介します**



旬の野菜や果物を積極的に取り入れましょう

- ① 鮭のソテー トマト玉ねぎドレッシングかけと生野菜サラダ…ドレッシングは、ざく切りトマト、きざみ玉ねぎ、みじんニンニク、酢、塩こしょう、エゴマ油で。
- ② 焼き夏野菜…かぼちゃ、ピーマン、なすを焼き、おろし生姜醤油をかけます。
- ③ 煮物…玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、サイインゲンをだし汁で調味し、高野豆腐の粉を入れて煮ます。
- ④ もずく酢…赤かぶとあえます。めかぶや長いも短冊、トマトとの組み合わせもOK
- ⑤ 蒸し野菜ゴマ味噌のせ…蒸したネギに、ごまと手づくり減塩味噌をかけます。
- ⑥ おろしあえ…大根おろし(納豆もよい)と、薄く切ったきゅうりとあえます。
- ⑦ 豆腐の味噌汁…手作り味噌やヨーグルトのような発酵食品がオススメです。
- ⑧ 玄米(胚芽米)…白米に比べビタミンやミネラルが豊富。腸内環境の改善にも。
- ⑨ 季節の果物…果物や野菜の色や香り、アクの科学的な働きも注目されています。

塩や醤油は控えめに ゴマやしそ、土生姜、ニンニク、レモン、ユズ、赤唐辛子、干し椎茸、ごぼう、昆布を利用すると減塩しやすいです。油も控えめに!

■ **食事だけでなく、運動にも気を配ろう**

定期的な運動は、大腸がん、乳がん、肺がんのリスクを下げる働きがあるとされています。運動することで、新陳代謝を高め、食欲が増進。消化が刺激され、便秘を防ぎます。また、活力や筋肉が保持されます。体もリラックスし、ストレスの低下につながります。

ウォーキングや、サイクリング、ストレッチ、ヨガ、気功、ダンスなど自分が

無理なく楽しめるものを。畑仕事や日常生活の中でまめに動くのもいいですね。あわせて、早寝早起きもよいですよ。



■ **がん食事療法の学習情報交換会を開催します(試食あり)**

日時 8月27日 田 午前11時~
場所 楽らふ(上三谷561-7)
定員 20人 ※先着順
参加費 500円(食材費)
申込 8月10日 函以降に、電話でなばり健康づくりをすすめる会・永谷(☎61-2500/楽らふ内)へ



子宮頸がん予防ワクチンの中学生女子への接種を再開

供給量不足のため接種を差し控えていた子宮頸がん予防ワクチンは、7月20日以降、**中学1～3年生の女子への接種が再開されています。**これにより、既に接種が再開されている高校1・2年生の女子を含め、接種公費負担となる全ての対象者への接種が再開されました。

希望者は指定医療機関にお問い合わせの上、接種してください。なお、必要となる3回接種を平成24年3月末までに終えていただくためには、9月中に初回接種を済ませてください。

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970



80歳で20本以上の歯を残そう！「いい歯の8020」参加者募集

市では、高齢になっても元気でおいしく食べることができるよう、80歳になっても20本以上の歯を残そうという「8020運動」を推進しています。その一環として、優秀者を「体育健康フェスタ」で表彰します。

対象 次の①と②に該当する人

①昭和6年11月5日以前生まれで名張市に住民票がある人

②20本以上歯がある健康な人

※過去に「8020表彰」を受けた人を除く

審査日 9月1日(日) ※受付は午前9時～9時30分

場所 保健センター(朝日町)

申込 8月31日(日)までに、電話で問い合わせ先へ
◎医療機関でも9月5日(日)まで審査が受けられます。詳しくはお問い合わせください。

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970



市立病院の封筒・領収書への有料広告を募集

掲載場所 長形3号封筒の裏面(18,000枚/全4枠)か、入院、外来診療費請求書兼領収書の裏面(97,000枚/全4枠)

広告規格 1枠縦35mm×横100mm。単色刷り。その他規格あり

募集期間 8月8日(日)～18日(日)

発行期間 10月1日から1年間

掲載料 1枠 25,000円(税込)

◎申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 市立病院事務局 ☎ 61-1100



走る広告塔! 公用車への広告を募集中

市の公用車に広告を掲載しませんか。広告を描いたマグネットシートを公用車に貼り付けていただきます。

掲載料 18,000円(台/年間)

掲載期間 広告掲載の日から1年間。再掲載のときは、1ヵ月単位の掲載も可。最長3年間
※応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 管財室 ☎ 63-7336



学校図書館を魅力的に(展示の工夫) 学校図書館ボランティア養成講座

日時 8月23日(日) 午前10時～正午

場所 名張教育会館(すずらん台東3)

講師 滝本 志津代さん(名張高校司書)、朝長 圭子さん(伊賀白鳳高校司書)、新庄聡子さん(四日市農芸高校司書)

参加費 200円程度(材料費)

申込 8月16日(日)までに電話で問い合わせ先へ

☎ 名張市教育研究所 ☎ 68-8801



やさしい日本語の教え方を学ぶ にほんご指導ボランティア養成講座(基礎編)

日程 9月10日・17日、10月1日・8日・15日・22日・29日、11月5日 ※全て土曜日

場所 ゆめばりすセンター(伊賀市ゆめが丘)

講師 船見 和秀さん(国際交流センター)

定員 16人 ◎受講無料。外国人への日本語支援や交流、日本語教育に関心のある人であれば、外国語の能力は不要。申込など詳しくは問い合わせ先へ

☎ ユニバーサルデザイン同夢 ☎ 23-9513



平成23年度優秀映画鑑賞推進事業 「なばり名画座」

日時 9月4日(日) 午前10時30分～

場所 アドバンスコープADSホール(松崎町)

入場料 何本観ても500円

上映作品 黒澤明監督の傑作「酔いどれ天使」「羅生門」「生きる」「天国と地獄」

◎午後1時から「シネマ・トーク・セッション vol.1『クロスワード映画を語る』を開催

出演者 田中 忍さん(三重映画フェスティバル実行委員会事務局長)、的場 敏嗣さん(なばり名画座実行委員会委員長)

☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478



上下水道料金等関連業務の一部を12月から民間委託します

12月1日から、水道事業、公共下水道事業、農業集落排水事業、戸別浄化槽事業、生活排水処理施設の業務の一部を民間委託します。委託する主な業務は、受付窓口業務、請求・収納業務、滞納整理業務、検針業務、開閉検査業務および水道メーター交換業務です。

委託業者の詳細は、委託開始前に「広報なばり」などでお知らせします。

☎ 上下水道部営業室 ☎ 63-4111



国津の杜の行事

☎ はぐくみ工房あららぎ ☎ 62-6920

木工教室 夏休み親子イベント

電動糸ノコギリを使って木のパズルを作りましょう

日時 8月19日(金) 午前9時30分～正午

講師 長谷川 重峰さん

参加費 1組1,200円 定員 10組

申込 8月8日(日)から15日(日)までに、電話で問い合わせ先へ ※先着順。参加者が少ない場合は中止。参加費には材料費を含みます。



つながる つなげる ネットワークづくり 「私を守るために～成年後見制度を活用する!～」

成年後見制度のことを知って、自分の財産などを守る術を身につけよう。

日時 8月21日(日) 午後1時30分～4時

場所 市民情報交流センター(希中央5)

対象 市内在住・在勤・在学の人

定員 50人 ※先着順。当日参加可。参加無料
講師 長谷川 明世さん(NPO法人 三重県成年後見サポートセンター)

申込 電話などで問い合わせ先へ

☎ 名張市人権センター ☎ 63-0018



国保特定健診・後期高齢者健診受診はお早めに!

国保特定健診と後期高齢者健診の対象者には受診券を送付しています。受診期間は11月30日までですが、お早めの受診をお願いします。なお、受診券の再発行が必要な人は、保険証をご持参の上、市役所1階保険年金室へ

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445



医療機関でのがん検診を実施しています
特定健診と同時に受けることができるがん検診もありますので、この機会に受診を! 詳しくは健康支援室(☎63-6970)へ



爆音機や農薬の使用は 周囲への気配りをお願いします

鳥獣被害に対し、農家では、田畑を防護柵で囲うなどしていますが、度重なる被害のため、やむを得ず爆音機を使う場合があります。しかし、近隣の住宅地では、迷惑となる場合がありますので、お互い相手の立場を考え、十分な配慮をお願いします。また、農薬は、使用上の用法、用量を守り、周辺に飛び散らないよう配慮して使用してください。

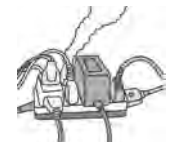
☎ 農林振興室 ☎ 63-7625

環境対策室 ☎ 63-7492



8月は「電気使用安全月間」 タコ足配線は火災のもと!

タコ足配線はコードやソケットに無理な電流が流れ、事故の原因になります。コンセントを増やして家庭の電気を安全に使いましょう。



☎ 中部電気保安協会上野事業所

☎ 23-9196



なせ宿 催し

☎ 旧細川邸 やなせ宿 ☎ 62-7760

書道・連鶴教室講師合同作品展 開催中

日時 8月31日(日) 午前9時～午後5時(31日は午後4時まで) ※月曜日休館

場所 やなせ宿中蔵

参加講師 宇都宮 幾子さん(やなせ宿書道教室)、葛井 悦子さん、仲 美千子さん(やなせ宿連鶴教室)

毎月11日は「人権を確かめよう日」

毎月22日は「男女共同参画について考える日」

次号予告 9月4日実施の三重県総合防災訓練

健康 Every Day

エブリデー
健康支援室 ☎63-6970

テーマ41 夏食


夏を乗り切れる食事に!

暑いと食欲が落ちて、そうめんやそばなどあっさりした食べ物ばかりになりがちです。でも、肉や魚などが足りないといエネルギーやたんぱく質のほか、ビタミンB1など疲労回復に必要な栄養素が不足。これが、だるさの原因になり、さらに食欲が低下してしまいます。

1回の食事に主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚介・大豆・卵)、副菜(野菜・きのこ・海藻・いも類)の3つを揃えるとバランスがよくなります。さらに、1日のうちで果物や牛乳・乳製品も摂るようにしましょう。

また、一度に冷たい飲み物をたくさん飲むと、胃液が薄まり、胃腸が冷えます。その結果、消化の働きが低下して食欲がなくなり、栄養不足を招きます。水分は数回に分けて少しずつ飲むようにしましょう。

管理栄養士 前川 美和



お盆(8月13日~15日)の診療案内

診療科別	医療機関名	所在地	電話番号	13日(土)		14日(日)		15日(月)	
				午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	名張市立病院	百合が丘西1-178	61-1100					○	
	寺田病院	夏見3260-1	63-9001	○				○	○
	釜本医院	木屋町1386	63-0345					○	○
	加藤内科医院	桔梗が丘8-5-105	65-7050	○					
小児科	かとう小児科	桔梗が丘5-2-48	65-5311	○					
	吉住小児科	栄町2922	64-3320	○					
内科・小児科	百合が丘クリニック	百合が丘東1-14	64-2000	○					
	うだ内科・小児科クリニック	平尾2980-6	64-1662	○	○				
	信岡医院	桔梗が丘5-10-45	65-0023					○	○
外科	福慈会福西胃腸科外科	東町1901-1	64-1717	○	○				
皮膚科	川口皮膚科	桔梗が丘3-1-31	65-8701	○	○				
産婦人科	卓山医院	桔梗が丘南1-1-15-4	65-0001	○					
婦人科	梅川クリニック	桔梗が丘8-5-2	65-1150	○				○	
	やまがみ眼科	栄町2825-1	62-0888	○					
眼科	名張よこやま眼科	桔梗が丘7-3-1813-14	66-0007	○					
	桔梗が丘四番町診療所	桔梗が丘4-3-44	65-0102	○	○				
心療内科	メンタルクリニック名張	上小波田1808-1 3F	67-1380					○	○
泌尿器科	ほりいクリニック	百合が丘東2-132-2	61-1231	○				○	

応急診療所では、8月15日(月)は休日と同じ時間で診療します

- ◆診療時間 13日(土)…午後8時~午後11時
- ◆診療科目 内科・小児科
- 14日(日)・15日(月)…午前9時~正午、午後3時~午後5時、午後8時~午後11時
- ◆場所 保健センター内(朝日町)
- ☎ 応急診療所 ☎63-3913

食生活改善推進員養成講座「栄養教室」受講者募集

栄養の基礎知識、生活習慣病予防の食生活などを学びます

食生活を通して地域の健康づくりを支援する「食生活改善推進員(愛称ヘルスメイト)」になりませんか。

日時 9月16日・30日、10月14日、11月11日・25日、12月2日、平成24年1月13日・27日の8日間 午前9時30分~午後2時 ※全て金曜日

場所 保健センター(朝日町)

対象 市内在住で、ボランティア活動に意欲のある18歳以上の人

※全講座を受講できること。以前に受講した人、他市町村で受講した人は除く

受講料 5,000円程度(テキスト代、調理実習の材料費)

申込 8月22日(日)(必着)までに、はがきに「栄養教室受講希望」、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、保健センター(〒518-0721朝日町1361-4)へ

※申込多数の場合は選考します。

☎ 健康支援室 ☎63-6970

講演会 乳がんから自分を守るために ~乳がん検診の意義と効果について~

乳がん検診を受けることの意義と効果について正しい理解を深めてみませんか(参加無料)。当日会場では、集団がん検診の受付も行います。

日時 8月29日(月) 午後2時~3時30分

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

講師 竹田 寛さん(三重大学医学部附属病院長)

定員 100人 ※先着順

申込 8月26日(金)(必着)までに、はがきか、ファクス(63-6233)、電子メール(health@city.nabari.mie.jp)で、「8月29日申し込み」、住所、氏名、電話番号を記入し、保健センター(〒518-0721朝日町1361-4)へ

☎ 健康支援室 ☎63-6970

★8月の伊賀地域二次救急実地病院は、市ホームページに掲載。また、7月31日(日)の新聞折込でお知らせしたほか、公共施設やスーパー・コンビニにもチラシを置いてあります。

☎ 健康福祉政策室 ☎63-7579

広告

広告

新屋根材「ROOGA」ショップ

ルーフガ(クボタ松下外装)

太陽光発電システム

雨漏り修理から葺き替えまで

屋根に関するあらゆる相談

外装リフォーム全般OK

見積り・点検 無料! 実績と信頼ワンランク上の安心

かわら しょう 免勝

〒518-0752 名張市蔵持町原出581番地
電話 (0595) 61-2204
FAX (0595) 62-0250
E-mail katsuyoshi@kavarasho.jp
http://www.kavarasho.jp

一級建築士 生産専攻建築士 岩見 勝 由

公共下水道・集落排水への切替工事

水廻りから、暮らしをもっと快適に

三重県知事許可(管工事業・建築工事業)
名張市指定工事店

TEL: 63-2525

〒518-0734 名張市黒田1414-2

見積り無料! お気軽にご相談ください

住宅設備・増改築 設計・施工

FUKUTA

バリアフリー・耐震補強など、リフォーム工事も請け賜ります

地デジ対策は

アドバンスコープで!

0595-64-7821 名張市箕曲中村18番地の2

感動のリフォーム! 地元職人直営専門店

株式会社 職人大学 RUN.Net

日本建築業職人の会

名張 塗替え太郎 本舗

☎相談窓口 ☎0120-6853-40

☐ 本 店: 三重県名張市つつじが丘南8番町175 ☐ E-Mail: rehome.d@gol.com (24時間受付OK)
☐ F.A.X: 0595-68-5344 (24時間受付OK) ☐ H.P.: http://www.syokunin-daigaku.net