

## 大腸がんの予防と治療をテーマに健康サポート教室をおこないました



1月31日、8回目となる「うしおだグループと市民の健康サポート教室」を開催しました。今回はがんの中でも男女ともに罹患率の上位を占める「大腸がんの予防と治療」をテーマに、汐田総合病院 外科部長 長谷部行健医師が講演をおこないました。

講演では、まず大腸がんの患者さんの数を地域の人口に当てはめ、多くのがん患者さんがいること、そして、大腸がんがしやすい部位や、ポリープの画像を見ながら、大腸カメラがどのように行われているかを説明をしました。また、肥満と大腸がんとの関係についても話が及び、食事や生活習慣など予防のポイント説明。最後に、「大腸がん検診で要再検査になっても、痔だと自己判断して受診しない人がいるが、まずは医療機関を受診して大腸カメラ検査を受けて欲しい」とメッセージを送りました。

続いて、日隈管理栄養士による「がんリスクを高めない食品」では、チェックシートを使って腸内コンディションを各自でチェックしてから、講演がスタート。腸内には「善玉菌」「悪玉菌」そして、腸内での強い菌に加勢する「日和見菌」等、様々な細菌があり、生活習慣などで腸内細菌のバランスが乱れた腸内環境を整える食材の紹介がされました。痛みもなく手軽な大腸がん検診。ぜひ1年に一度は受診しましょう。

### ひきこもりをテーマにした講演会

寸劇講演会「これってひきこもり？ひきこもりに困ったら…」が鶴見区役所で行われます。

この会は鶴見区自立支援協議会 先進保健福祉部会が主催で、公開事例検討会と講演会が予定されています。

講演会にうしおだ診療所 精神科 中澤正夫医師が登壇を予定しています。

日時 2月18日(火) 13:30~15:30

会場 鶴見区役所6F会議室

定員 50名 入場無料 先着順

ご参加お待ちしております。

\*お申込み お問合せ先

鶴見区精神障害者生活支援センター

電話 576-3174 FAX 576-3172

鶴見区役所障害支援課障害支援担当

電話 510-1848 FAX510-1897



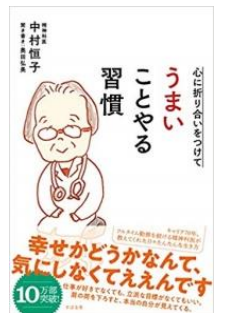
### 心に折り合いをつけて うまいことやる習慣

忙しい日々を過ごすなかで、心身ともに疲れ切っている方も多いのではないだろうか。仕事にやりがいを見いだせなかったり、同僚や家族とのコミュニケーションがうまくいかなかったり、誰かと自分を比べてしまったり……。どこかにあるはずの“幸せ”を追い求めてもがき苦しんではいないだろうか。そんな方に手に取っていただきたい。

・人は生活のために働いている。やりがいや自己成長は、自分を食べさせられるようになってからポチポチ考えよう。等々、この本を読むことで仕事への気負いが薄くなり、大変なことも「どうにかなるさ」と思えるようになることを期待します。

著者：中村 恒子 精神科医(90歳)・奥田 弘美

発行所：株式会社すばる舎



### ラジオ体操してます！

小学校の時に早起きをして、カードにハンコをもらうために頑張った記憶が多数の方にあるでしょう。私も眠い目をこすりながらハンコをもらい、夏休み明けには小学校にカードを提出し、鉛筆をもらった楽しい記憶がよみがえります。

最近、年齢を重ねるごとに肩こりや・腰痛に悩まされ、職場で始業前にラジオ体操を始めています。「さーこれから仕事だ！」と、気持ちの切り替えを含め、体のストレッチをして一日仕事をする事ができます。皆さんも一人ではなかなか続けられませんが職場で取り組むと楽しく続けられます。試してみませんか。

### メモリーカフェ



認知症にまつわる悩み、専門スタッフに相談できます

・汐田総合病院 会場：ラウンジびゅあ(病院2階) 第2木曜  
2月13日(木) 3月12日(木) 14:00-16:00

・うしおだ診療所 会場：本町通1丁目自治会館

2月27日(木) 3月26日(木) 13:30-15:30 第4木曜

