

健康 Life

health らいふ

いよいよ秋の町民ミニドックの季節がやってきました。

町で実施している成人の方の健康(検)診は30歳から受けることができ、各種の健康(検)診もセットになっていますので、受けた健康(検)診が自由に選択できます。昨年度的主要な健康(検)診の利用状況は表のとおりですが、毎年欠かさず健康(検)診を受けられるという方が多くなってきています。年に一度は健康(検)診で自分の健康の再点検と生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょう。

健康(検)診の利用状況	
基本健康診査	477名
胃がん検診	341名
肺がん検診	397名
大腸がん検診	339名
乳がん検診	202名
子宮がん検診	176名
骨粗鬆症検診	207名

さて、今月のはつらつお元気さんは、9月のはつらつお元気さんの西島重さんからご紹介頂いた立島つまさんです。

みんなで広げよう健康の輪
はつらつお元気さん



立島つまさん (90歳)

浜頓別町1町内に在住。ご出身は豊牛。ご結婚後、山軽で10年ほど酪農業を営み、離農してからは、病院や保育所の調理師として長い間お勤めされました。

保育所の仕事を辞める時には70歳を過ぎていたそうです。「決して働くことが好きなわけではなかったけれど、生きていくためには働かなければいけなかった。でも働くこと、働けることにとても幸せを感じていました。」と、当時の思いをお話してくれました。

また、立島さんは詩吟・川柳・生け花・踊りなどにも挑戦。趣味を通して、いろいろな人に出会えたことがとてもよかったです。

そんな立島さんの健康の秘訣は、「毎日魚を食べること・歩くこと・朝晩お経を上げながら膝をマッサージすること」です。

若い頃は体が弱く入院されたこともあったそうですが、今は高血圧の薬は飲んではいないものの入院することもなくお元気に生活されています。また、朝晩の膝のマッサージが効い

ているのか、正座をしても歩いても足が痛くなることはないそうです。立島さんのお話をお聞きして「元気は足から。」としみじみ思いました。軽やかに立ち上がり見送ってくれた立島さん、どうぞいつまでもお元気でいて下さいね。

秋の町民ミニドックのお知らせ
第2弾

町民ミニドック

只今申込受付中!!

今年度から肝炎ウイルス検査が新たに加わります。

この検査は14年度から18年度までの5年間に40歳から70歳まで5歳ごとに節目の年齢の方を対象に行います。14年度は14年4月1日から15年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳となる方が対象となります。

検査は、B型、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを血液検査で調べます。

対象年齢に該当される方は、この機会に検査を受けられることをお勧めします。

◎肝臓ガンを防ぐには
肝炎を早期に発見し
治療し病気の進行を止める(肝炎ウイルスを殺す)ことです。



ウイルス性肝炎を正しく知ろう

病気の原因	感染源・感染経路	病気の症状	診断	予防	病気の進行
A型肝炎ウイルス	経口感染 感染者の糞便中のウイルスが食物や飲料を介して感染する(衛生状態の悪い海外で感染)	(急性) 高熱、関節痛、倦怠感、尿が濃くなる、下痢をする、黄疸など	血液検査 (GOT, GPT, IgM-HA抗体) 超音波エコー	生水・生ものを食べない 感染者が手を触れたものは食べない	急性肝炎は1~2ヵ月で完治 一部劇症肝炎へ(症状)吐き気、倦怠、食欲不振、黄疸、手のふるえ、ぼんやりする、あばれる、意識がなくなる
B型肝炎ウイルス	感染者の血液を介して感染する 母子感染 性行為感染	(急性) 高熱、関節痛、倦怠感、尿が濃くなる、下痢をする、黄疸など	血液検査 (HBs抗原)	母親が感染しているとき、HBIG抗体、ワクチンの投与、性行為に注意	B型は劇症肝炎になる頻度が高い B型は一部ダイレクトに肝臓がんへ
C型肝炎ウイルス	感染者の血液を介して感染する 性行為感染 刺青、針治療、麻薬注射	(急性) 高熱、関節痛、倦怠感、尿が濃くなる、下痢をする、黄疸など	血液検査 (HCV抗体)	かみそり、歯ブラシの共用はさける。 注射針は使い捨てのものを使う	慢性肝炎へ 肝硬変 肝臓がん 自覚症状なしこの時期に医療機関を受診し発見する。 (症状)お腹が張る 黄疸 手の平の赤班(進行した場合のみ) 早期がんはエタノール注入療法(内科的治療)での治療のとき5年生存率は約50%

食生活のワンポイント



日を増すごとに少しずつ寒くなり、すっかり秋らしくなりました。秋は「食欲の秋」とも言われています。

秋刀魚の旬は秋！そろそろ安くおいしい秋刀魚が店頭に並びます。さて、みなさんは秋刀魚に含まれる栄養素をご存知ですか？DHAだけじゃありません。脂ののった秋刀魚は他にも栄養がたっぷり！そこで今回は「秋刀魚」を特集します。

秋刀魚は栄養の宝庫

サンマはイワシなどと同様、背の青い魚です。もちろん、栄養はたっぷり含まれています。

その1

最近よく耳にする「IPA」「DHA」。これはどんなものかという

◆IPA・・・イコサペンタエン酸。魚の脂肪分（脂質）に含まれている、不飽和脂肪酸の一種。IPAには、血液をサラサラにする働きがあり、脳血栓や心筋梗塞などの血液が詰まってしまう病気を予防するのに効果的。

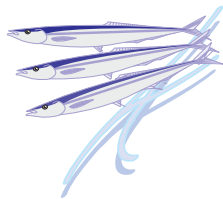
◆DHA・・・ドコサヘキサエン酸。IPAとともに魚の脂肪分に含ま

れているもの。IPAと同様、血栓をできにくくする働きがあるのと同時に体内の悪玉コレステロール（LDL）を減らす作用もあります。また、脳細胞を活性化させる働きもあります。

その2

意外とビタミンもいっぱい！

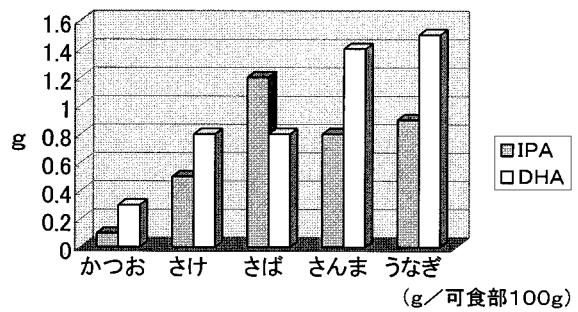
サンマにもいろいろなビタミンが含まれています。特に貧血に良いと言われているビタミンB₁₂は他の魚の3倍以上、目にも良いと言われるビタミンAは牛肉の12倍とも言われています。



サンマに含まれるビタミン (可食部 100g 中)

ビタミンA	13 μg
ビタミンD	19 μg
ビタミンE	1.3 mg
ビタミンB ₂	0.26 mg
ビタミンB ₁₂	17.7 mg

魚類のIPA・DHA含有量



今月のレシピ

さんまの変わり揚げ

■材料／2人分

- | | |
|----------|------|
| さんま | 4尾 |
| 青しそ | 4枚 |
| のり | 1/2枚 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| a 酒 | 大さじ1 |
| しょうがの絞り汁 | 小さじ1 |
| レモン | 1/4個 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

■作り方

- ①さんまは三枚におろし、aの入れたバットの中へ10分ほど漬ける。
- ②大葉は縦に半分に切り、のりはさんまの幅と同じくらいに細長くカットする。さんまを取り出し、汁気をペーパータオルで拭き両面に薄く片栗粉をはたく。大葉は縦に並べると巻き、巻き終わりをつまようじでとめ、のりも大葉と同じ要領で巻きつまようじでとめる。
- ③全体的に片栗粉を薄くはたき170℃ くらいの油で3～4分カラッと揚げる。
- ④お皿に大葉の残りを飾り、食べる直前にレモンを絞る。

今月のヘルシーママ

食生活改善協議会宗谷ブロック連絡会に出席。8月30日（金）に利尻富士町にて食生活改善協議会宗谷ブロック連絡会が行われ遠方にも関わらず、3名のヘルシーママが出席し宗谷管内（利尻町・利尻富士町・礼文町・浜頓別町）のヘルシーママと情報交換などを行いました。

参加したヘルシーママは、「講演が勉強になった」「参加して良かった」などヘルシーママの今後の活躍に生かせる内容の研修会でした。

