

今日のテーマ

年に1度の健診で早期発見を

# 女性に増えている大腸がん

**2** 020年の部位別がん死亡数を死因順位別に見ると、トップは女性が大腸がん、男性が肺がんです。大腸がんが多いのは、食生活の欧米化に加え、高齢化も影響

## 部位別がん死亡数（上位3項目）

|      | 男性      | 女性           |
|------|---------|--------------|
| 肺がん  | 53,247人 | 大腸がん 24,070人 |
| 胃がん  | 27,771人 | 肺がん 22,338人  |
| 大腸がん | 27,718人 | 膵臓がん 18,797人 |

出典：厚生労働省「2020年人口動態統計（確定数）」

※その他のがんは除く

していると考えられています。大腸がんは早い段階で治療をすれば、90%以上の確率で治る病気と言われています。

大腸がんの典型的な症状は血便です。痔による出血は真っ赤な血が混じる場合が多く、大腸がんでは黒っぽく見える、便が細切れになる、便の表面にゼリー状の粘液が付く、便秘と下痢を繰り返す、残便感、下血といった症状が見られることがあります。

また、便が大腸を通る際、がんそのものや狭くなった腸管が圧迫され、腰からお尻にかけて痛みが出る場合もあります。

### 大腸がんを早期発見するには

大腸がんを早期発見するには、便秘の変化などの初

期症状に気付くことや、大腸がん検診や検査を受けることが大切です。

大腸がんの予防法について、運動がリスクを減らすことは実証されています。

肥満は大腸がんの要因の一つで、体重コントロールも重要です。加工肉や赤身の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎに注意し、喫煙も控えるようにしましょう。

40歳以上になったら特に症状がなくても、年1回は

大腸がん検診を受けることをおすすめします。

町では12ページのとおり定期的にがん健診を実施していますので、ぜひご利用ください。

▼詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

## Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 その180



今月のお料理

ひと工夫で減塩に♪

## 野菜の肉巻き揚げ

今回は、野菜の肉巻き揚げをご紹介します。

肉巻きに香味野菜のセロリを使い、衣をつけて揚げること、香りと香ばしさがプラスされて少量の味付けでもおいしく感じられます。セロリがない場合は、長ねぎや青じそを巻いたり、下味にカレー粉を足してもおいしいです。

また、油の量が気になる方は、衣の水分量を調節し、薄くつけるとよいでしょう。

### 【作り方】

- ① 豚肉をAに漬けて、20分くらい置く。
- ② 人参、セロリは千切りにする。さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜めに細く切る。
- ③ ①を広げ、②を手前においてきっちりと巻き、片栗粉を少量つけて止める。
- ④ Bで衣を作る。溶き卵に水を入れて混ぜ、小麦粉を入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、③に④をつけて入れ、時々返しながらカラッと揚げる。



### 【材料（2人分）】

|        |        |         |          |
|--------|--------|---------|----------|
| 豚肉     | … 140g | 片栗粉     | … 少々     |
| しょうゆ   | … 小さじ2 | 溶き卵     | … 10g    |
| みりん    | … 小さじ2 | 水       | … 34ml   |
| 人参     | … 20g  | 小麦粉     | … 大さじ2.5 |
| セロリ    | … 20g  | 揚げ油     | … 適宜     |
| さやいんげん | … 20g  | くし切りレモン | … 2切れ    |

## Calendar

Health October Calendar

## 10月の健康カレンダー

### 10月の休日救急当直医

| 日   | 病 院 名                        | 内科・外科      |
|-----|------------------------------|------------|
| 2日  | すずきこどもクリニック<br>紀南医師会 応急診療所   | 小児科<br>内 科 |
| 9日  | ましようクリニック<br>小 山 医 院         | 内 科<br>内 科 |
| 10日 | 西久保内科クリニック                   | 内 科        |
| 16日 | みね内科クリニック<br>紀南医師会 応急診療所     | 内 科<br>内 科 |
| 23日 | 新 谷 ク リ ニ ッ ク<br>紀南医師会 応急診療所 | 外 科<br>内 科 |
| 30日 | 真 砂 小 児 科<br>紀南医師会 応急診療所     | 小児科<br>外内科 |

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。  
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

### 子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

| 日   | 内 容 と 開 催 時 間                         |
|-----|---------------------------------------|
| 3日  | 4か月児健診<br>10か月児健診<br>(午 前 9 時 ～)      |
| 12日 | 7・8か月離乳食教室<br>(午後9時30分～11時)           |
| 13日 | 1歳2か月児歯科健診<br>1歳8か月児健診<br>(午 前 9 時 ～) |
| 17日 | 3歳児健診<br>(午 後 1 時 ～)                  |
| 20日 | 2歳児歯科健診<br>(午 後 1 時 ～)                |

### 子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

| 日   | 内 容 と 開 催 時 間               |
|-----|-----------------------------|
| 7日  | 育児相談<br>(午 後 2 時 ～ 3 時)     |
| 21日 | 育児相談<br>(午 前 10 時 ～ 11 時)   |
| 26日 | 子育てほっとサロン<br>(午前10時～11時30分) |

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

| 日                        | 会 場 と 開 催 時 間                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------|
| ◆ チェアエクササイズ              |                                                 |
| 5・12・26日                 | まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)                          |
| 7・14・28日                 | 大里多目的集會施設 (午前9時15分～10時15分)                      |
| ◆ まちかどエクササイズ             |                                                 |
| 5・12・26日                 | まなびの郷 (午前10時30分～11時30分)                         |
| 7・14・21日                 | 神内福祉センター (午前10時15分～10時15分)<br>(午前10時30分～11時30分) |
| ◆ スポーツボイス(しっかりコース)       |                                                 |
| 4・18日                    | まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)<br>(午前10時45分～11時45分)     |
| ◆ スポーツボイス(ゆったりコース)       |                                                 |
| 11・25日                   | まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)                          |
| ◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング |                                                 |
| 5・12・19・26日              | ピーアップ新宮 (午前11時～午後3時)                            |

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

| 日                   | 会 場 と 開 催 時 間                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| ◆ 小さなボールをつかった健康運動教室 |                                                  |
| 6日                  | 鶴殿地域交流センター (午前9時30分～10時30分)<br>(午前10時30分～11時30分) |
| 13日                 | 中村多目的集會施設                                        |
| 19日                 | 下地生活改善センター                                       |
| 20日                 | 平尾井生産活動センター (午 前 10 時 ～ 11 時)                    |
| 27日                 | 井田公民館                                            |
| ◆ スマイルヨガ            |                                                  |
| 3・17・24・31日         | まなびの郷                                            |
| 6・13・20・27日         | はぐくみの森 (午前10時45分～11時45分)                         |
| 4・11・18・25日         | 鶴殿福祉センター                                         |

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。