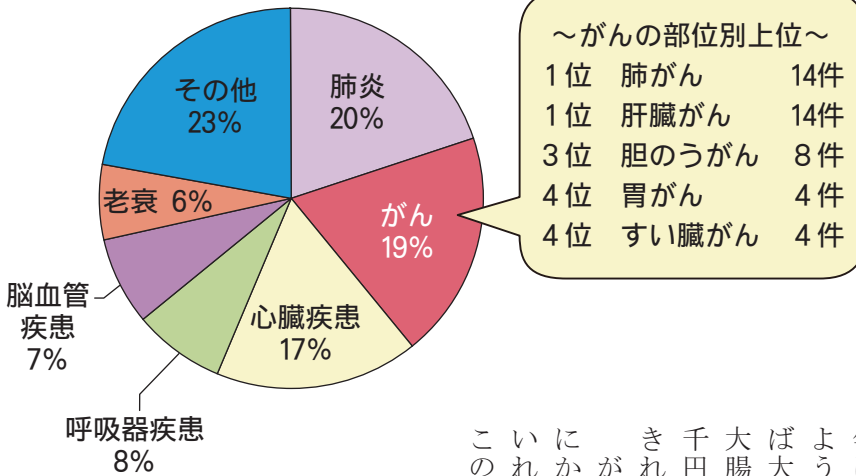


# 2月末までに 住民健診希望調査書を提出しましょう

2月に、各世帯ごとに平成21年度住民健診のご案内を送付しています。  
 受けたい健診を選び、2月末までにピンクの希望調査書を提出しましょう。詳しい内容については、送付通知をご覧ください。 問い合わせ先 一の宮保健センター ☎22-5088

## 平成19年度阿蘇市死因別死亡内訳



～がんの部位別上位～

1位	肺がん	14件
1位	肝臓がん	14件
3位	胆のうがん	8件
4位	胃がん	4件
4位	すい臓がん	4件

昨年度、阿蘇市で死亡された方のうち5人に1人が「がん」で亡くなっています。自覚症状が出てからでは遅すぎるのが「がん」です。しかし健診などで早期発見で

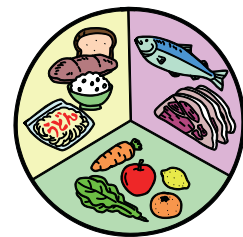
ければ、治る率がグンと上がるのも「がん」の特徴です。  
 昨年度の阿蘇市の住民健診でも、乳がん・前立腺がん・大腸がんが発見されています。必ず年に1〜2回は健診を受けましょう。医療費に関しても、例えば大腸がん手術で約195万円、大腸ポリープ切除術で約5万5千円かかります。早期に治療できれば負担も軽く済みます。  
 がん検診は、加入保険の種類にかかわらず対象年齢に達していれば受診できますので、ぜひこの機会をご利用ください。



死因に多い「がん」。怖いけれど早期発見があなたの命を救います。年に1〜2回は健診を受けましょう。

## がんを防ぐための⑫か条

- ① バランスのとれた食事をする(いづれどり豊かな食卓にして)
- ② 毎日変化のある食生活を(ワンパターンではありませんか)
- ③ 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに(おいしいものも適量に)
- ④ お酒はほどほどに(健康的に楽しみましょう)
- ⑤ タバコは吸わないように(特に、新しく吸い始めない)
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる(緑黄色野菜をたっぷり)
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから食べる(胃や食道をいたわって)
- ⑧ 焦げた部分はさける(がん細胞の突然変異を引きおこします)
- ⑨ 「かび」の生えたものには注意する(食べる前に注意して)
- ⑩ 日光に当たりすぎない(皮膚がんに関連あります)
- ⑪ 適度にスポーツをする(ストレス発散し、免疫力を高めます)
- ⑫ 体を清潔に保つ(さわやかな気分で)



# 高齢者の食物(もち)による窒息を予防しましょう

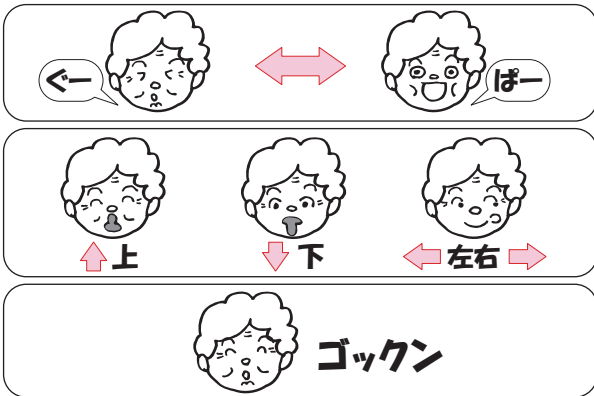
## 生活の中での予防

- ・もちを小さく切って食べる
- ・水分を摂りながら食べる
- ・歯の喪失が多い人は入れ歯を装着する
- ・飲み込む機能や唾液の分泌を多くする体操を行う



全国でもちなど食物を喉につまらせる事故が相次いでいます。  
 高齢になると、唾液の分泌が少なく歯の喪失や飲み込む力が衰えるため、つまりやすくなります。予防を心がけましょう。

## 【健口体操 (各3回ずつ)】



## 食べ物がつまった時の対応



←人を呼び、救急車に連絡をする

もちを指で取り出す⇒



## 【構音訓練 (各10回ずつ)】

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>パ</b> 唇を合わせて、息を勢いよく吐き出すように発声しましょう!</p>  | <p><b>タ</b> 舌を上歯の裏につけるようにして発声しましょう!</p>     |
| <p><b>カ</b> のどをしっかり開き、「ガ」とならないように発声しましょう!</p> | <p><b>ラ</b> 舌を上あごにつけ、舌の裏が見えるように発声しましょう!</p> |

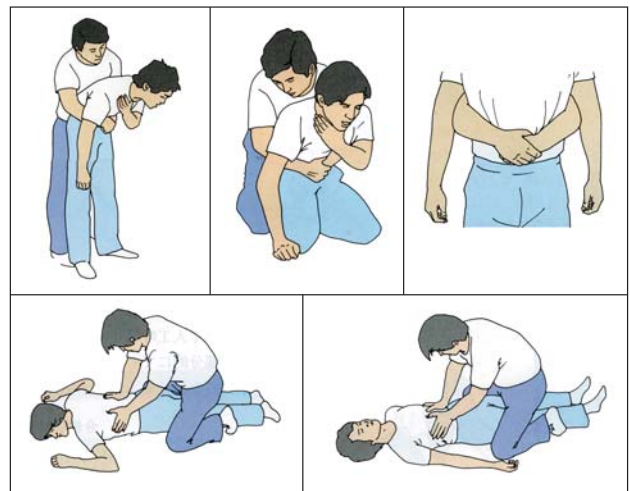
## 【だ液腺マッサージ】

- 耳下腺(じかせん)へのマッサージ... **ア**【10回】  
人さし指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを、後ろから前に向かってまわします。
- 顎下腺(がくかせん)へのマッサージ... **イ**【各5回ずつ】  
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押します。
- 舌下腺(ぜっかせん)へのマッサージ... **ウ**【10回】  
両手の親指を揃えて、あごの真下から舌を突き上げる様に、ゆっくりグーと押します。



←指で取れない時は、背中(肩甲骨)をたたく

↓たたいて出ない時は胸とお腹に圧迫を加える  
 ※乳幼児の場合、圧迫すると内臓を傷つける恐れがありますので、つまらせたら、口を開かせ、体を抱きかかえ、頭を下にした形にして背中をたたいてください。



(株)熊本健康支援研究所提供