

●●● 5月の健康カレンダー

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆

実施日	時間	場所	対象
9日(月)	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
11日(水)		小田保健センター	
12日(木)		内子保健センター	

◆乳幼児健康診査◆

実施日	受付時間	場所	対象
10日(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	22年8～9月生まれ

◆離乳食教室◆

実施日	受付時間	場所	対象
10日(火)	午前10時～正午	内子保健センター	22年10～12月生まれ

◆母親学級◆

実施日	時間	場所	対象
11日(水)	午前10時～午後1時	内子保健センター	妊婦

◆ポリオ予防接種◆

実施日	時間	場所	対象
12日(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	22年2～
20日(金)			23年1月
31日(火)			生まれ

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆

教室名	実施日	実施時間	場所	対象
い喜い喜教室	11日(水) 25日(水)	午前10時～11時30分	町民会館ホール	申込者
はつらつフィットネス	11日(水) 25日(水)	午前9時45分～11時	六日市自治会館	
いきがいチェアピクス	18日(水)	午後1時15分～2時45分	大瀬自治センター	
トライ&トライ	12日(木) 26日(木)	午前10時～11時	小田保健センター	

◆肺がんCT検診◆

実施日	時間	場所	対象・料金
23日(月)	午前9時30分～午後3時	五十崎保健センター	40歳以上・3,100円
24日(火)		内子分庁	
25日(水)			
27日(金)	午前9時30分～11時30分	小田保健センター	

●●● 肺がん、決め手は早期発見

日本では、「がん」の中でも特に肺がんによる死者数が最も多く、年間6万人以上に上ります。

肺がんは、早期に発見できれば治療が可能です。しかし、進行が速いため、治療が難しくなってから見つかることも少なくありません。肺がんを見逃さないためにも、定期的に検診を受けましょう。早期発見が何よりも大切です。

●最大の原因は、喫煙

肺がんの原因には大気汚染や遺伝、加齢などがありますが、最も関係が深いのは「喫煙」と「受動喫煙」です。喫煙者は、たばこを吸わない人と比べて肺がんの危険性が男性で4～5倍、女性で2～3倍に高まります。また肺がんで亡くなる男性のうち約70%は喫煙が原因と考えられています。

まず、たばこをやめること。それが予防の第一歩です。

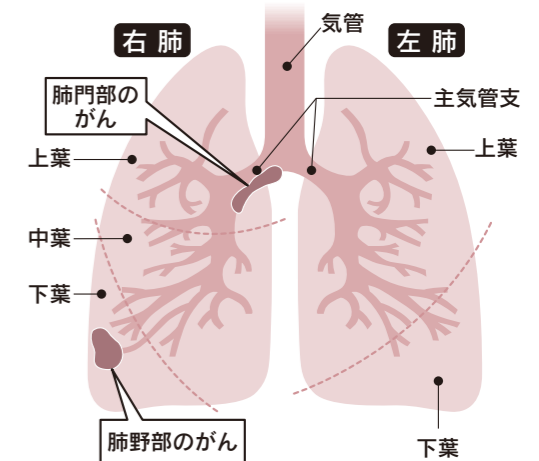
●定期検診を受けましょう

内子町は、5月に「胸部CT検査」、6～9月に「肺がん検診」を行います。早期発見のために、年に1回は必ず肺がん検診を受けましょう。

※受動喫煙…たばこを吸わない人が、たばこを吸う人の吐き出す煙(主流煙)や、たばこから直接出る煙(副流煙)を吸い込むこと。間接喫煙

●肺がんの種類と症状

肺がんは、がんが発生した部位によって2種類に分けられます。肺の入り口に近い太い気管支にできるがんを「中心型肺がん」、奥の方にできるがんを「末梢型肺がん」といいます。



	中心型肺がん	末梢型肺がん
原因	喫煙	喫煙、受動喫煙、遺伝、大気汚染など
症状	せき、痰、血痰	早期ではほとんどなし
検査	喀痰細胞診	胸部エックス線検査、胸部CT検査

[出典：日本対がん協会ホームページ <http://www.jcancer.jp/>]

■ 5月の日曜日当直医

日	医院名	電話番号
1日(日)	土居内科外科医院(西沖)	0893(44)5521
3日(火)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
4日(水)	高橋医院(本町)	0893(44)2010
5日(木)	植木内科医院(下町)	0893(44)2215
8日(日)	堀川外科胃腸科医院(内子20)	0893(43)0555
15日(日)	佐々木整形外科クリニック(上村)	0893(43)0101
22日(日)	松本整形外科医院(内子17)	0893(44)5533
29日(日)	眼科うちこCLINIC(内子19)	0893(59)2700

■ 救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院(大洲市)	0893(24)5101
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

■ 5月の小児科日曜日当直医

日	医院名	電話番号
1日(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
3日(火)	おおむら小児科(城廻)	0893(44)7117
4日(水)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
5日(木)	大洲なほしクリニック	0893(25)7710
8日(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
15日(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
22日(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
29日(日)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530

★医師の都合により、変更になる場合があります。役場までご確認ください。

作った人



伊藤キヨコさん
=西沖=

◎ひと口メモ

手軽に料理できて、おいしいです。

- 材料(1人分)
- 卵2個、だし汁400cc、しょう油小さじ2、塩小さじ1弱、ささみ60g、かまぼこ40g、ギンナン4個、シイタケ40g、三つ葉適量

- 作り方
- ① 溶き卵に、だし汁を混ぜ入れる。
 - ② 材料はそれぞれ一口大に切っておく。
 - ③ 器の底にささみとギンナンを入れ、①の液を流し入れた後、かまぼこシイタケを乗せる。
 - ④ レンジ(弱)で6分間加熱して、完成。



茶わん蒸し
(1人分 85 kcal)

季節の料理
わが家の味

毎月19日は食育の日です。家族そろって、1日1回は食卓を囲みましょう。