

●健康一口メモ

食道がんについて



公立別田総合病院  
外科部長 安田 幸治

今回は、食道がんについてお話をさせていただきます。  
まず、我々が食べ物を摂取すると、口腔から咽喉、そして食道、胃、十二指腸へと通過していきます。ですから、食道に腫瘍ができ内腔が狭くなると、食べ物飲み込みづらくなり、さらに、腫瘍が大きくなると背部の痛みといった症状も出てきます。  
また、栄養が十分に取れないため体重も減少していきます。検診や人間ドックなどで無症状のまま見つかる方もいます。最終的な診断は、内視鏡を使って腫瘍から組織を採取し、顕微鏡でがん細胞の有無を確認する病理組織診断で行います。  
治療は、大きく分けて手術的

治療（内視鏡的治療、外科的切除術）、放射線治療、化学療法があります。  
早期の食道がんであれば、内視鏡的粘膜切除術が主な治療法です。切除可能な進行食道がんに対しては外科的切除術を行います。  
この手術は、胸部から腹部に及ぶため体に与える侵襲が大きく、今でも大変な手術ですが、医学技術の進歩により安全に行えるようになりました。さらに、胸腔鏡を使って行うこともでき、侵襲を軽減させる工夫が進んでいます。腫瘍の進行を抑えるため放射線治療や化学療法を行う場合もあります。

今回の3歳6カ月児健診で虫歯の無かったお子さんです。ずっと健康な歯でいてね！

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 五十嵐 朱音ちゃん (鷹巣)  | 小野 航平くん (白川犬卒都婆) |
| 佐藤 綾人くん (白川津田)  | 三浦 司くん (緑が丘)     |
| 佐藤 颯人くん (白川津田)  | 末永 知浩くん (齋川)     |
| 佐藤 嘉人くん (白川津田)  | 大槻 岬平くん (福岡蔵本)   |
| 菊地 優葵くん (東大畑)   | 大野 将平くん (白川津田)   |
| 佐野 佑梨香ちゃん (越河)  | 半澤 絵怜奈ちゃん (旭町)   |
| 鈴木 膳磨くん (福岡長袋)  | 大沼 伸也くん (福岡長袋)   |
| 佐久間 亮くん (大平中目)  | 石垣 駿太くん (旭町)     |
| 佐藤 史織ちゃん (旭町)   | 小野 寺菜美ちゃん (南町)   |
| 佐久間 和樹くん (白川津田) | 梶川 千里ちゃん (大平坂谷)  |



飯沼 奈々ちゃん (齋川)  
佐藤 秀紀くん (八幡町)

虫歯を早く治してメダルをもらおう！

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に、子供の虫歯は進行が早いので、早めに治療することが大切です。

そこで、平成10年4月から「むし歯のない子」の対象児に治療を終了したお子さんも含まれることになりました。ぜひ、虫歯があるお子さんも3歳6カ月健診までに、虫歯を治してメダルをもらいましょう。

問 健康推進課 ☎22 - 1362

生活習慣病予防のための

ヘルシー  
クッキング

五目豆

大豆は畑の肉ともいわれるように栄養が豊富。毎日の食卓に大豆や大豆製品を！



ヘルスマイト白石  
斎藤 恵光さん (白石)

材料(4人分)

大豆	.....1/2カップ
ニンジン	.....70g
ゴボウ	.....70g
こんにやく	.....1/2枚
昆布	.....15cmくらいの1枚
酒	.....大さじ1
三温糖	.....大さじ1と1/2
しょうゆ	.....大さじ2
塩	.....少々

- 作り方
- 大豆は洗って3倍の水に一晩つけておく。
  - ①をつけ汁のまま火にかけて、沸騰したらアクをとり、弱火でやわらかくなるまで煮る。
  - ニンジン、ゴボウは1cm角に切り、水にさらしてアクをぬく。
  - こんにやくはさつとゆでて1cm角に切る。昆布はさつとふき1cm角に切る。
  - ②に水1カップと③と④を入れ、ニンジンが少しやわらかくなったら、調味料を加えて味がしみてこむまで煮る。



栄養価(1人当り)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	7.5g
塩分	1.1g

問 健康推進課 ☎22 - 1362



「パソコン内職」の勧誘に気を付けて～副収入がトラブルに！～

消費生活相談室 (いきいきプラザ内) ☎22 - 0783

以前は「ワープロ内職」の被害が急増していましたが、昨年あたりから「パソコン内職」のトラブルが増えています。トラブル内容はワープロと同様ですが、もう一度紹介いたしましょう。  
手口としては、「専用のパソコンを購入して当社の検定に合格すれば、月8〜9万円の収入に」登録料を払えば仕事をあっせんします。初めての人もすぐ高収入の在宅ビジネス」といった内容の折り込み広告や電話が入ります。  
仕事をあっせんしてもらえれば月々の支払いも楽と考え、パソコンやパソコンソフト、教材、講座などを契約したり、登録料、保証料、入会金を支払ってしまふ。しかし、仕事をあっせんしてくれない。説明通り収入が得られない。

その前に検定に合格しない。指導してくれると言ったのに対応してくれないなどのトラブルが発生します。  
パソコンの購入であれば勧誘業者ではなく、パソコンショップに行き店員に説明を聞き、商品を見て、よく考えて購入しましょう。万が一契約した場合はクーリング・オフ制度を利用しましょう。  
また、平成13年4月1日より消費者契約法が施行され、「不実の告知」、「断定的判断の提供」、「不利益事実の不告知」により誤認を、それによって契約の申し込みや承諾の意思表示をしたときは、取り消すことができます。  
しかし、この法律ができたからといって、安易に契約をしないようにしましょう。

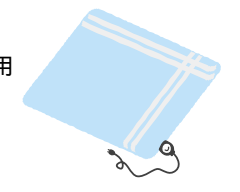
家庭の省エネ講座 ⑩

【電気カーペット】

- 選び方は？  
部屋の広さや、団らん場所の広さに合わせて。電気カーペットの消費エネルギーは、大きさに比例して選べます。部屋の大きさや、団らんの場所に合わせたことが効率的な使い方につながります。
- 使い方は？  
カーペットの下に断熱マットなどを敷く。  
エアコンとの併用は低温で。  
床にじかに敷くと、熱が床へ逃げて暖房効率が下がります。カーペットの下に断熱マットなどを敷くのも省エネ

のコツ。また、エアコン使用時に併用すると、室温が低くても快適です。

温度設定は？  
設定温度はなるべく低めにする。人のいない部分は、暖めない。触れる時間が長い暖房器具なので、設定温度は低めに。カーペットを分割して暖める機能もあるので、人のいない部分はスイッチオフ。  
3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)年間で電気185.97kWh/約4,280円の節約



資料提供：財団法人省エネルギーセンター