美濃加茂健康ファミリー

第52話　9月はがん征圧月間です!!

加寿夫「何だか、今日の食事もひと味足りないな。母さん、塩とってくれよ」

茂　子「だめよ。いつもあなたは塩を使いすぎよ。塩の使いすぎは血圧を上げたりするし、胃がんを引き起こすきっかけになるかもしれないのよ」

加寿夫「えっ、そうなのか?」

茂　子「今日ね、保健センターの健康相談に行ったら、保健師さんからそう言われたの。この他にも脂肪分のとりすぎは大腸がんや乳がんを引き起こすきっかけになったりするんだって」

加寿夫「へぇー、知らんかったな。じゃ、逆にがんを防ぐ方法はないのか?」

茂　子「塩分や脂肪分を控えめにすることの他には、緑黄色野菜や食物繊維の多い食べ物をとるといいらしいの。もちろん、3食きちんと食べることも大切よ。後はお酒は控えめにしたり、焦げた部分は避けたり、適度な運動も大切らしいわよ」

加寿夫「うわぁ、おれの苦手なことばっかりだなぁ」

茂　子「そうね、でも毎日の小さな積み重ねが、がん予防につながっていくのよ。まずは、食事に塩を足すことだけでもやめてみない?」

加寿夫「そうだな、いっぺんには無理だけど、一つずつ考えてみるか」

茂　子「あと忘れちゃいけないのが、年1回の検診ね。私も乳がんと子宮がん検診を忘れずに受けなくちゃ」

＊がんは、日本人の死因の第1位であり、皆さんの中には「がん」と聞くだけで、恐ろしい病気とイメージされる人もあるかもしれません。

しかし、がんは最新の医療技術によって十分に治療できる病気になってきています。

ただし、その際、重要なのが「早期発見」です。がんにならない生活を送り、そして年に1回は検診を受け体のチェックをしていく、これががん予防では大切なことです。

市では、7・8月にかけて胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診を実施しました。11月からは婦人科（乳がん、子宮がん）の検診も実施します。

ぜひ、こういった機会を利用しつつ、自分の体を守っていきましょう。

Healthy&Life

健康と子育て・教育

だんらん　第42話　子どもに自衛能力を

7月19日、群馬県で女子高校生が通りがかりの男に殺されるという痛ましい事件が起こりました。

男は女子高生に、「行きたい所があるのだが、地図を描いて教えてほしい」と声をかけ車に押し込み、わずか数時間後に殺害したのです。

女子高生のごめい福をお祈りすると同時に、犯人に対する激しい憤りを感じます。実は、こうした事件に発展する恐れのある事例は、美濃加茂市およびその周辺にも、たくさんあります。

4月以降、加茂警察署管内で発生した変質者や電話による名簿の強要の事例は、40件を超えています（7月末現在）。

変質者の中には声をかけたり性器を見せたりするだけでなく、車でしつこく追いかけたり、腕をつかんだりといった悪質な行為におよぶのもあります。

保護者は、常に子どものそばにいるというわけにはいきません。しかも、子どもが成長するほどそれは難しくなります。だとすれば、子どもは、自分自身の力で自分を守っていかなければなりません。

「安全」は、大人によって確保されて当然と思いこませるのではなく、自分にできることは何かを親や教師とともに考え、適切な「自己責任」の感覚を育てることは、人間形成の上からも大切です。

友だちと二人以上で登下校する。知らない人の声かけには絶対に応じない。大声を出す。通学路にある子ども110番の家の位置を覚えるといったことは、小学生といえども自分を守るためには必要なことです。

お子さんの年齢が進めば、変質者の外見の特徴（年齢、髪型、服装など）や車のナンバーを覚えるなど、捜査に役立つような情報を得ることができるかもしれません。

名簿を強要する電話に対しては「ありません、知りません」を通す、「お母さんに代わります」、「後でかけ直すので電話番号を教えてください」などと、断ることが必要です。

『これから君の家へ取りに行く』などと脅されたときは110番通報することもあり得ます。

いざというとき、身を守るのは子ども自身ですが、子どもに身を守ることができるような力をつけるのは大人の責任です。