



日本人の約2人に1人が生涯のうちに『がん』にかかると言われています。
現在では医療の発達により治療は日々進歩し生存率も向上しています。入院日数は短縮し、通院治療をしながら生活する人も多くなっています。

■主ながん治療

がん治療は、がんの種類や進行度に応じて、手術（外科治療）、化学療法（抗がん剤治療）、放射線治療などのさまざまな治療を組み合わせで行われます。

◇手術 がん組織や周りのリンパ節を取り除く

◇化学療法

がんが増えるのを抑えたり、成長を遅らせたり、転移や再発を防ぐ

◇放射線治療

がん細胞を消滅させたり、少なくする

■がん治療による副作用

通院治療や経過観察は長期にわたるとともに、治療に伴う思いがけない副作用が現れ、治療内容やスケジュールを見直す場合があるため、仕事を続ける人は、経過の状態によって治療を配慮した勤務内容に変更する必要があります。

◇手術

手術後に出やすい合併症は個人差があり、入院期間が長くなる場合や、回復に時間がかかることがあります。

◇化学療法

治療は、1～2週間程度の周期で行い、その副作用によって倦怠感や免疫力の低下などが現れます。

◇放射線療法

毎日通院しながら治療を受けることが多く、頻回の通院による疲労に加えて治療による倦怠感が現れることがあります。

※副作用が強くなる時は、主治医と治療内容について相談をしましょう。周囲の人も、治療が長期にわたることなどを理解し、生活と治療や仕事が両立できるように配慮しましょう。
(厚生労働省ホームページ参考)

早期発見・早期治療が大事

がんは、早く見つけ、早く治療すれば、治すことができます。治療方法は、がんの進み具合により、体に負担の少ない方法を選ぶことができます。

無症状のうちにがんを見つけるためにも、がん検診を受けましょう！



いた
だ
き
ま
す

大根きんぴら 田布施町食生活改善推進協議会

身近にある旬の野菜、大根で作るきんぴらです。ちりめんじゃこも入るので、カルシウムの補強と味のアクセントにもなっています。軟らかく茹でれば、高齢者にも食べやすいので、介護食にも向いていますよ。

材料(4人分)

大根	200g
人参	30g
しらたき	80g
ちりめんじゃこ	10g
油	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①大根と人参はそれぞれ皮をむいて、3cm長さのせん切りにし、5分ほど茹でておく。
- ②しらたきは食べやすい長さにざく切りして、さっと湯通しする。
- ③鍋に油を熱し、①の大根と人参を炒める。全体に油が回ったら、②のしらたきとちりめんじゃこを加えてみりんとしょうゆで調味し、汁気がなくなるまで炒め合わせる。

1人分の栄養価
エネルギー…51kcal
たんぱく質…1.7g 脂質…2.2g
カルシウム…43mg 塩分…0.8g

新型コロナウイルス感染症の感染予防のための『新しい生活様式』

新型コロナウイルス感染症の家庭内感染が増加しています。日常生活の中で次のことに気をつけ、感染を予防しましょう。

◇日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ①手洗い・手指消毒
- ②こまめに換気
- ③『3密』の回避（密集、密接、密閉）

◇各場面別の生活様式

①買い物

- ・1人または少人数で、すいた時間に行きましょう
- ・計画をたてて素早く済ませましょう
- ・レジに並ぶときは、前後にスペースをとりましょう
- ・なるべく電子決済を利用しましょう

②食事

- ・料理は大皿を避けて、個々に盛りましょう
- ・対面ではなく、横並びに座りましょう
- ・食事に集中し、おしゃべりは控えめにしましょう
- ・持ち帰りや出前、デリバリーなどを利用しましょう

③娯楽、スポーツ

- ・公園は、すいた時間や場所を選びましょう
- ・人とすれ違うときは距離をとりましょう
- ・狭い部屋での長居はやめましょう

※毎朝の体温を測定し、発熱または風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養してください。
(厚生労働省ホームページ参考)

町では、町民の皆さんができるだけ早い時期に新型コロナウイルスのワクチン接種ができるよう準備を進めています。接種の開始時期はまだ確定していませんが、接種券を3月中旬以降に順次、配布します。接種券は接種が始まるまで大切に保管してください。その他、詳細が決まりましたら、改めてお知らせします。

新型コロナウイルス ワクチン接種の 接種券の 配布について

問 健康保険課 ☎ 52-5809

山口県自殺対策フォーラム 2021

◇日時 3月6日(土)

午後1時30分～午後3時30分

(受付 午後1時～)

◇会場

山口県立山口図書館 レクチャールーム(山口市)

◇内容 講演『メンタルヘルスと自殺予防～ポジティブ思考とネガティブ思考のさじ加減～』

◇講師 松原敏郎氏(山口大学大学院医学系研究科 高次脳機能病態学講座 准教授)

◇定員 100人(先着順、要事前申込)

◇申込期限 2月26日(金)

◇問合せ先 山口県精神保健福祉センター

☎ 083-902-2672

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止または変更の可能性があります。

3月1日(月)～7日(日)は 『子ども予防接種週間』です

協力医療機関の一部では、土曜日や日曜日に予防接種を受けることができます。

希望する人は、事前に医療機関に実施日・受付時間・予約の有無などを確認してください。

