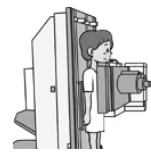


明日の健康

ガン検診を受けましょう

美唄市医師会・齋藤克憲

日本人の3人に1人がガンで亡くなっています。また、亡くならずに済んだ人も合わせると、2人に1人はガンになる」ことが分かっています。夫婦で置き換えると、どちらかはいつかガンになるのです。これはどうやっても逃れることができない事実です。では、大切な命をガンから守るためにはどうしたら良いのでしょうか。方法はただ1つ、小さいうちに見つける。つまり、早期発見しかないので。ところがこれが簡単



なようで難しいのです。ガンといっても、種類はいろいろあります。しかも、それぞれのガンは全く別の病気です。簡単な検査でいつぱんに調べることでできればいいのですが、健康診断の血液検査くらいでは見つけられません。しか

も、早期のガンでは症状は出ません。逆に言えば、痛みがあったり具合が悪くなった

りしたら、それはもう進行しているガンです。進行ガンは、命がけの大手術や抗がん剤を使っても、助かる確率はだいたい五分五分になってしまいます。早く見つけるには、それぞれ専門の検査をしなければなりません。肺ガンならX線やCT、胃ガンなら胃カメラ、大腸ガンなら大腸カメラ、乳ガンならマンモグラフィ、肝臓ガンは超音波やCTといった検査をします。そんなやるなんて無理だ」と思われる方もいると思います。しかし、2人に1人はガンになるのだから、自分も「ガンになって当たり前」という意識を持つことが大事です。大腸、肺、胃、肝臓など、可能性の高いものから検診を受けなければ早期発見は難しいのです。

今や、病院は「病気になるから行く」ところではありません。手遅れになる前に「検診を受けましょう。2人に1人はいつかガンになるのです。」

(執筆者紹介/北海道中央労災病院せき損センター 外科部長)

市民文芸



俳句

空知野の真白に展ぐ初景色
一筆の絆と書きて年明くる
初夢や出逢ひし顔の皆若く
青墨の匂ふばかりの賀状かな
省エネと熱きコーヒー着膨れて
玻璃窓の雪に塞がれ昼の闇
忘れじとはらから念ふ明けの春
寒雲の少しく燃えて暮れにけり
孫の打つ除夜の太鼓に身を正す
我在るは父母の恩なり雪告ぐる

- 山谷哲朗
- 大沼洋子
- 神原和江
- 山谷昌子
- 皆川義春
- 江上永子
- 白峰尤一
- 斉藤慶子
- 細川多紀子
- 重田小百合



施設の開館日および開館時間

アルテピアッツァ美唄 ☎63-3137
開館時間 9時~17時
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日は除く)

総合体育館 ☎62-6500
開館時間 9時~21時
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日は除く)

温水プール ☎64-4522 (2月1日~13日休館)
開館時間 火~土曜日13時~20時、日曜日10時~18時
休館日 月曜日、祝日の翌日(日曜日は除く)

体育センター ☎62-5776
開館時間 月曜日9時~16時、水~日曜日9時~20時45分
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日は除く)

宮島沼水鳥・湿地センター ☎66-5066
開館時間 9時~17時
休館日 月曜日(祝日は除く)、祝日の翌日

郷土史料館
11月1日~翌年4月30日まで冬期休館とさせていただきます。詳しくは生涯学習課生涯学習グループ ☎62-3132へお問い合わせください

美唄市役所 美唄市西3条南1丁目1番1号
☎0126-62-3131(代表)
☎0126-62-1088
市役所専用郵便番号(住所不要)
〒072-8660 美唄市役所 課
美唄市ホームページ
http://www.city.bibai.hokkaido.jp/
美唄市ホームページ(携帯用) ☎
http://www.city.bibai.hokkaido.jp/mb/

図書館へ行こう

2F ミニコーナー 3月30日(金)まで
テーマは「脳・こころとからだの健康」です。健康に関する本を展示、貸し出します。

2月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

■は休館日

おはなしの会(11日)
金ようおはなし会(24日)は、10時30分から児童室で行います。

脳を生かす生活術 希望の道宝箱 (茂木健一郎/著)



笑顔の人は、脳をフルに使っている！毎日の心がけ・習慣で脳が驚くほど動く「脳の元気術86」が紹介されています

なんでも健康法 (斎藤孝/著)



肩甲骨をぐるぐる回す、指をぐぐくと反らす、大の字になってごろごろん首の疲れを取ったり、疲労感すらストレッチにしよう。「あー、気持ちがいい」の38の健康法！

携帯電話からのアクセスはコチラ
http://db.net-bibai.co.jp/bibai/k/

市立図書館 美唄市立図書館 検索 ☎63-4802 ☎63-3555
http://db.net-bibai.co.jp/bibai/

開館時間 火・金~日曜日、祝日(祝日が月曜日の日を除く) 10時~18時
水・木曜日 10時~19時(祝日に当たるときは18時)

発行日/平成24年2月1日
発行/美唄市...第247号(通巻1152号)
編集/総務部地域経営室
E-mail/kouhoujouhou@city.bibai.lg.jp
印刷/岸山印刷株

美唄市の人口 男 12,143人(内30) 世帯数 12,559世帯(内44)
女 13,543人(内35)
(平成23年12月末現在) 計 25,686人(内65) ()は外国人登録者数

広報メロディーに関するご意見、ご要望などを地域経営室広報情報グループまでお寄せください