

食事に注意して、がんを予防！

がんを防ぐための食生活

平泉町の平成17年における死因別の死亡数を見ると、88人中21人が、がんで死亡しており、およそ4人に1人が、がんによって死亡したことになります。

現在のところ、なぜがんになるかという疑問に、決定的な解答は見いだされていません。がんの場合、いくつかの原因が重なって、正常な細胞の状態を狂わせてしまいます。

私たちが、まったくがんにかからないようにすることは無理としても、ある程度はこれを防ぐことができ

ます。日常生活の中で、できるだけがんの原因を追放して、「いこう」という目的から生まれたのが「がんを防ぐための12か条」です。これを積極的に実行すれば、がんの60%が防げるだろうと専門家たちは考えています。今回は12か条の半分以上を占めている、食生活に

関連するものを取り上げてみました。

①バランスの取れた栄養を取る

食べ物の中には、がんを引き起こす物質と抑える物質が存在しています。このため食事の際は、できるだけ多くの種類の食品を取り、発がん物質の作用を相殺することが必要です。

②毎日変化のある食生活を

同じ食品ばかり食べ続けることは、体をいつま

の危険にさらすことになり。体にいいものだからといって、そればかり食べ続けることのないように気を付けましょう。

③食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに

脂肪を取り過ぎると乳がんになりやすいという報告があります。また脂肪の摂取量は、大腸がんや前立腺がんにも関連があることが指摘されています。食べ過ぎと脂肪の取り過ぎには気を付けましょう。

④お酒はほどほどに

強い酒で、のどや食道の粘膜を傷つけることは、口腔がん・咽頭がん・食道がんなどの原因になるといわれています。飲み過ぎは、栄養のバランスが崩れたり肝臓がんの発生につながったりします。

⑤食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る

▽ビタミン・カロチン（緑黄色野菜）
ビタミンやカロチンを取ることで、肺がん・膀胱がん・咽頭がん・胃がんにかかりにくくなります。

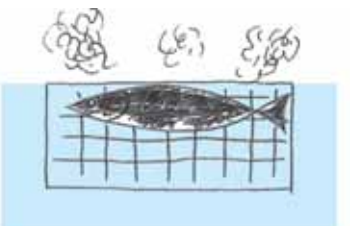
▽ビタミンC・ビタミンE
食品に含まれる物質同士が体内で反応し合って、発がん物質が作られる場合がありますが、ビタミンCやEはこの反応を抑える働きがあります。

▽食物繊維
食物繊維は大腸の働きを活発にして便通を良くし、腸の中にある時間を短くし、繊維成分が腸内の発がん物質の濃度を薄めるので、大腸がんにかかりにくいといわれています。

⑥塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから

胃がんの発生に密接な関係があるのが塩分摂取で

焦げた部分は避ける —発がん物質が含まれています—



す。また熱いものは、がんが発生しやすい状況を作ります。

⑦焦げた部分は避ける

魚や肉の焼け焦げには発がん物質が含まれていますが、あまり神経質になる必要はありませんが、焦げた部分を大量に食べることは避けましょう。

⑧かびの生えたもの 注意

かびにはいろいろな種類がありますが、有害なのはピーナツなどのナッツ類とトウモロコシに付くかびで、これには強い発がん性が認められています。

65歳以上の方の介護保険料

一関地区広域行政組合からのお知らせ

介護保険の財源は、加入者（40歳以上の人）の介護保険料と公費で賄われています。平成18年度から20年度までの保険料の負担割合は、加入者が50%（65歳以上の第1号被保険者が19%、40歳から64歳までの第2号被保険者が31%）、公費50%となっています。

引き去りや納付書などにより、第2号被保険者は、国民健康保険加入者は国保税の介護保険分として納めていただき、職場の健康保険加入者は健康保険料の介護保険分として給与などから徴収されます。第1号被保険者の介護保険料額は「表1」の通りです。また、17年度税制改正の影響により保険料段階が上昇す

◎問い合わせ先
一関地区広域行政組合
介護保険課 ☎31 3 2 2 3

【表1】第1号被保険者の介護保険料額

保険料段階	対象者	保険料額(年額)
第1段階	世帯全員の市町村民税が非課税で、老齢福祉年金受給の方 生活保護受給の方	21,000円
第2段階	世帯全員の市町村民税が非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方	27,300円
第3段階	世帯全員の市町村民税が非課税で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える方	31,500円
第4段階	本人の市町村民税が非課税の方 (世帯内に市町村民税課税者がいる場合)	42,000円
第5段階	本人に市町村民税が課税され、合計所得金額が200万円未満の方	52,400円
第6段階	本人に市町村民税が課税され、合計所得金額が200万円以上の方	62,900円

【表2】税制改正の影響による緩和措置の内容

平成19年度 保険料段階	税制改正がないもの とした場合の段階	平成19年度 保険料額(年額)
第4段階	第1段階	34,800円
	第2段階	37,300円
	第3段階	38,200円
第5段階	第1段階	42,000円
	第2段階	44,000円
	第3段階	45,300円
	第4段階	48,700円

光化学オキシダントにご注意を！

発生のしくみ

光化学オキシダントとは、工場や自動車から排出された窒素酸化物や炭化水素などが、太陽光線の中の紫外線により光化学反応を起こして発生するといわれています。

光化学オキシダントは、一般的には春から夏にかけて、気温が高く、日差しが強く、風があまりないような日に多く発生します。

光化学オキシダント注意報が発令されたときは

- ▷屋外での激しい運動をやめて、なるべく屋内運動に切り替えてください。
- ▷屋内では風向きを考慮し、窓を閉めるなど外の空気が入らないようにしてください。
- ▷不要な外出は避けるとともに、自動車の利用をなるべく控えてください。

次のような症状が出たら

光化学オキシダントによる被害としては「目がチカチカする」「のどが痛む」などの症状のほか、頭痛、吐き気、息苦しいなどの症状が出るといわれています。このような症状が出たら、次のように対処してください。

- ▷目を洗い、うがいをし、安静にしてください。
- ▷症状が速やかに改善されない場合には、医師の手当てを受けてください。
- ▷万が一、手足のしびれ、呼吸困難、失神などの症状が生じたときは、直ちに医師の手当てを受けてください。

◎問い合わせ先
町民福祉課 ☎46-5562

