



文：小川 康成

早く見つければ、助かる病気

皆さん こんにちは、蒸し暑い日が続いています、この時期は食中毒が起きやすい時期です。食品の保存にお気を付け下さい。

さて、今月はがんについて少しお話致します。最近、TV等で小林真央さんが話題になっていますが、3年近い闘病生活の末、乳がんで亡くられました。常に前向きなブログに心打たれるものがありました。ご冥福をお祈りいたします。

今ガンは、日本人の2人に1人の確率でかかり、患者の3人に1人が命を落としています。もはや国民病ともいえる病ですが、食生活や生活習慣でも大きく危険度が変わると言われていますし、タバコやストレスも大きく影響すると言われていますが…
何よりも大事な事は、早期発見と言われています。

がん治療の現状（5年後生存率）

| 部位 | 症例数 | 5年後生存率 | | | |
|-----|--------|--------|--------|---------|--------|
| | | ステージI | ステージII | ステージIII | ステージIV |
| 胃 | 23,960 | 97.2% | 65.7% | 47.1% | 7.2% |
| 大腸 | 16,169 | 99.0% | 90.8% | 81.6% | 18.1% |
| 肝臓 | 4,958 | 57.3% | 38.7% | 15.5% | 4.0% |
| 食道 | 6,109 | 85.4% | 51.3% | 26.6% | 11.6% |
| 肺 | 22,075 | 82.9% | 48.2% | 22.1% | 4.9% |
| 喉頭 | 1,522 | 97.8% | 84.9% | 82.2% | 46.4% |
| 前立腺 | 8,762 | 100.0% | 100.0% | 100.0% | 62.0% |
| 乳がん | 21,322 | 99.9% | 95.2% | 79.5% | 32.6% |
| 子宮頸 | 4,493 | 92.3% | 77.6% | 57.8% | 21.8% |
| 子宮体 | 3,847 | 94.9% | 90.6% | 66.2% | 18.8% |
| 卵巣 | 2,096 | 87.7% | 66.4% | 43.1% | 28.7% |

■50.0%～30% ■29%～0%

出典：全国がんセンター協議会

弊社では、がんの早期発見に役立つとして「がんリスク評価」の取り扱いを開始しました。ガン検診は、時間やコストがかかりますが「がんリスク評価」検査は、問診票の記入と尿を採取して専門機関に送付するだけで、がんリスクが4段階で評価され報告書が郵送されます。評価結果が出た時点で、無料の健康相談や総合相談医のセカンドオピニオンサービスも受けられるので早期発見のお手伝いや予防にも役立ちます。年1回の検査を毎年の習慣にする事をお勧めします！

クラクメンバー 近況報告

振り込め詐欺に注意！！

いつまでたってもなくなる振り込め詐欺。一昔前は“オレオレ詐欺”が主流でしたが犯人はその時代と時期を読みとどろき巧みになってきて種類も

・オレオレ詐欺 ・融資保証金詐欺・架空請求詐欺 ・還付金詐欺
と多種多様になっています。

振り込め詐欺にあわない為に下記の内容を確認し自分を守るようにしましょう。

- ・息子や孫から風邪をひいている、携帯電話の番号が変わった、鞆を無くした、会社のお金を使い込んでしまった
- ・振り込め詐欺の犯人が捕まった、あなたの通帳が出てきたので狙われているからすぐにお金をおろして
- ・銀行の窓口で本当のことを言わないように
- ・現金を今日取りに来る
- ・現金を宅配便で送って or 指定した口座へ振り込んで
- ・名義を貸してください（名義貸しは犯罪です）
- ・医療費や保険料の還付金がある
- ・キャッシュカードが使えなくなっているから新しいのに変える

等々、このような話があった時はすぐ動かず警察や家族の方に相談しましょう。



小川 とも子

紫外線は悪いもの？

1年の中で一番紫外線が多い時期をご存知ですか？7月～8月が紫外線の多い時期です。さらには紫外線が強くなり始めるのが5月なので油断しているとあっという間に紫外線の影響を受けてしまいます。紫外線は体に良くないとよく聞きますが、具体的にはどんな影響があるのか改めて調べてみました。

紫外線によって引き起こされるトラブルで一番身近なものといえば日焼けではないでしょうか、日焼けをしても黒くならず赤くなるだけの人は注意が必要だそうです。日焼けをして肌が黒くなる原因はメラニンという紫外線から皮膚を守るものが作られるせいなのですが、赤くなるタイプの方はメラニンが上手く作れないため、皮膚がんのリスクが高いのだそうです。また、日焼けはシミやそばかす、皮膚のたるみの原因にもなります。また、よく日光を浴びる人は目にも影響があるとか。色々悪影響が気になります。紫外線が必要な場合もあります。消化管・骨・腎臓に必要なビタミンDは、皮膚で合成される時に紫外線が必要です。もちろん食べ物からの摂取が一番良いですが、それだけでは足りないようです。

日焼けは嫌ですが、上手く付き合っていかななくてははいけませんね。

小池 奈菜子



七夕さま

早くも6月が終わり、平成29年の半分が過ぎましたね。

小川 真紀



7月と言えば七夕さま、ところで、七夕行事は桃の節句のひな祭りや端午の節句のこどもの日などの五節句の一つで、季節の節目と言う事ですよ。それに短冊のはじまりは、書道や織物など手習い事の上達や夢を願うものだったようですが、最近は何でも願い事を書くようになり、物質的な願いごとが増え変化した事が七夕の特徴のようです。始まりのことから考えるとかなり変化にとんだ行事になっていますね。

最近、お店などに短冊などが飾られた笹竹を見かけたり、願い事が書けるよう短冊や笹竹が準備されていたので、私も願い事を書きました。こどもの頃は、学校などで短冊に願い事を書く機会が有りましたが、久しぶりに書きました。

今年の七夕の日は、晴れて織り姫様と彦星様が会えるかな？

この機会に夜空を見上げ星空観察も良いですね。

