

# はーとふる 健康コラム

## 「前向きな言葉の力」

この時期は生活の変化が多くなり、ストレスを感じやすい時期です。ストレスが溜まると、物事を悪く考えたり、否定的な言葉を言いがちになってしまいます。否定的な言葉を発すれば発するほど、潜在意識への「すりこみ」が起こり、体のあらゆる部分に悪い影響を及ぼします。

発する言葉で意識や人生が左右される「言霊」という考え方があり、言霊の効果は医学的にも実証されています。落ち込んだ時こそ、「ありがとう」「楽しい」「大丈夫」「うれしい」「ラッキー」などの前向きな言葉を発することが大切です。気持ちが伴わなくても、脳がその言葉を理解し、心と体が前向きになります。

前向きな言葉を意識し、上手にストレスを解消しましょう！

## 保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

12日(火)	3歳児(25年3月生)	【受付】 13:00 ～13:30
13日(水)	1歳6カ月児(26年9月生)	
26日(火)	4カ月児(27年12月生)	
27日(水)	9カ月児(27年6月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です  
対象は1歳6カ月以上の子どもです(1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください)

7日(水)	10:00～11:00	13:00～15:30
-------	-------------	-------------

●ピンピンからだ広場 29日(金)祝日は休みです  
高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～

毎週月曜日	10:00～12:00	13:30～15:30
毎週金曜日		

●母子健康・栄養相談(乳幼児)  
乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

7日(水)	9:30～11:30	13:00～15:00
-------	------------	-------------

●一般健康・栄養相談(乳幼児～成人)  
年齢を問わず健康相談を行います

21日(水)	10:30～11:30	住之江児童センター
--------	-------------	-----------

※各種予防接種やがん検診は、今月号に折り込みした用紙(緑色)「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

## るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00～17:00/9:00～20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

- ※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。
- 2日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会
  - 9日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑦「泌尿器・皮膚疾患(腎不全、痔瘻)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
  - 16日(土) 11:00～12:00 マンスリー健康講話「足りていますか?野菜摂取について考えよう」講師:札幌医科大学 准教授 三上 奈々 氏
  - 23日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座⑧「血液疾患(血液検査の読み方)」講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
  - 26日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座

**4月10日の日曜当番医院** **藤田クリニック** 宮園町1丁目 ☎42-1660 9:00～17:00  
※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。  
※市立病院は二次医療病院として、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

**4月23日(土)OPEN** の市内観光施設  
黄島岬海浜公園 千望台 礼受牧場 海のふるさと館  
【10月10日(月)まで】 【10月10日(月)まで】 【10月10日(月)まで】 【10月30日(日)まで】

休憩施設開設時間 9:00～18:00  
※「黄金ハウス」は10:00より営業 ※7・8月は20:00まで営業 (夏季・GWを除き 火曜定休)

開設時間 10:00～18:00  
※「音響館「トリム」」も含む ※7・8月は20:00まで営業 (GW・7月・8月を除き 火曜定休)

開館時間 9:00～18:00 (開館期間中は無休)

24時間トイレ完備

**海のふるさと館 ようこそイベント**  
4月30日(土) 入場無料!!

午前11時～午後1時 **1階ロビー**  
春のお茶会 作法を気にせず、お抹茶の味をお楽しみください。

午後2時～午後3時 **2階ラウンジ**  
ラウンジコンサート 初回のラウンジコンサートは、コーヒーとお茶が無料!

KAZUMO ちゃん食堂は土曜と日曜の11:30～14:00までの営業だMO!

個人展示「私の宝物」 第1弾 さるしげ「猿重」 1階ロビー

イベントの詳細はWEBで! <http://rumoi-rasasa.jp>

お問い合わせ 海のふるさと館 ☎43-6677

# からだすこやか(こころ)イキイキ 健康ひろば

## ■2人に1人ががんになる時代■

現代は、「2人に1人ががんになる時代」と言われています。全がん(成人病)センター協議会(全がん協)加盟施設が協同調査した「がんの種類別10年生存率」は次のとおりです。全体の生存率を見ると、各部位の10年生存率と5年生存率とはそれほど下降しているとは言えず、5年というのが一つの節目のようです。

### ◎がんの種類別で見ると

「がんの種類別10年生存率」のうち、留萌市の集団検診で受けられるがん検診「胃」「大腸」「肺」「乳」「子宮頸」の5つを見ていきましょう。

病期の初期「I」と最も進行している「IV」との差は、「胃」87.6ポイント、「大腸」88.8ポイント、「肺」65.6ポイント、「乳」77.9ポイント、「子宮頸」74.8ポイントとなっており、がんの早期発見がいかに重要かということが分かります。

### ◎明るい未来を信じて

再生医療に革新が起こっていたり、新しい薬が開発されたりと医療は日々進歩しています。がん検診を定期的に受けて、がんを早く見つけることができると、その分生存率も高くなります。また、今後さらに新しい治療法が見つかるかもしれません。まずは、定期的ながん検診を受けましょう。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050

### ●がんの種類別10年生存率(%) ※全がん協加盟施設協同調査

部 位	病 期				全 体 ( )内は5年
	I	II	III	IV	
食 道	64.1	36.9	15.4	4.8	29.7 (42.4)
胃	95.1	62.7	38.9	7.5	69.0 (73.0)
結 腸	98.6	85.2	74.8	8.7	70.6 (75.7)
直 腸	94.1	83.3	63.0	6.0	68.5 (76.0)
大 腸	96.8	84.4	69.6	8.0	69.8 (75.8)
肝 臓	29.3	16.9	9.8	2.5	15.3 (34.8)
胆のう・胆道	53.6	20.6	8.6	2.9	19.7 (27.4)
す い 臓	29.6	11.2	3.1	0.9	4.9 (9.2)
喉 頭	93.9	63.0	53.0	54.1	71.9 (79.8)
肺	69.3	31.4	16.1	3.7	33.2 (注1)
乳	93.5	85.5	53.8	15.6	80.4 (注2)
子 宮 頸	91.3	63.7	50.0	16.5	73.6 (75.1)
子 宮 体	94.4	84.2	55.6	14.4	83.1 (85.0)
卵 巢	84.6	63.2	25.2	19.5	51.7 (61.0)
前 立 腺	93.0	100	95.6	37.8	84.4 (100)
腎・尿管	91.3	76.4	51.8	13.8	62.8 (72.8)
膀 胱	81.4	78.9	32.3	15.6	70.3 (75.4)
甲 状 腺	100	100	94.2	52.8	90.9 (91.5)

注1 腺がん53.4%、扁平上皮がん37.4%、小細胞がん18.6%、その他43.8%  
注2 乳がん(女性)92.9%、乳がん(男性)89.4%

**オロロンひまわり基金法律事務所**  
弁護士 成田 騎信

離婚 相続 交通事故 借金問題 の初回相談無料

●業務時間/9:00～17:00 ●休業日/土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室  
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅  
オロロンひまわり基金法律事務所 (信和商事ビル2階4号室)  
留萌信用金庫本店  
231  
オロロンひまわり基金法律事務所 検索