

×デジタル ニュース



桑名市
総合医療センター
消化器内科
みちひろ
泉 道博 さん

今月の
テーマ

大腸がん検診を受けましょう！

皆さん、がんは怖いですか？

がんは40年以上前から日本人の死因第1位であり昔は「不治の病」などと言われたものですが、現在はがんの約半数がさまざまな治療によって治癒可能です。今や日本人のがんの罹患率第1位、死亡数第2位になった大腸がんにおいても同様であり、早期に見つけることさえできれば100%近くの人が治癒します。

検査により大腸がんが見つかった場合は腫瘍の進展度合いから治療法が選択されますが、粘膜のごく浅いところに留まるがんであった場合は、内視鏡治療の適応となります。これはお尻から内視鏡を挿入してがんを切除するもので、最近行われる代表的な治療法は「内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）」といえます。

市総合医療センターでも多数の人がこの治療を受けられ、大腸がんが治癒しています。本治療法はお腹に傷を

つけることなく大腸がんを完治させる究極の治療法とも言えますが、残念なことにごく早期のがんにしか行うことができません。そしてそのような早期のがんは通常無症状なことがほとんどであり、進行がんの時に見られるような「便が細くなる」「食欲が低下した」などといった症状もありません。このため、何も症状がないうちから、定期的に大腸がんを発見するための検査（便潜血反応検査や大腸内視鏡検査）を受けることが必要です（ただし便検査のみの場合は見つけられないこともあります）。早期発見、早期治療のために、定期的に大腸がん検診を受けましょう！

問 総合医療センター

☎ 22・11211 FAX 22・9498

くわね 防災教室

今月のテーマ

防災教育の取り組み

■ 防災教育の目的

防災教育の目的は「命を守ることを学ぶ」ことです。そのためには、まず、災害の発生原因を知り、地域の災害特性を把握しなければなりません。そして、災害から「命を守る」ために、どのように備えればいいのか、どう行動すればいいのかを知る必要があります。

市の防災教育では、小学4年生から中学2年生の生徒を対象として、これらのことを学年に応じて学ぶことができるようカリキュラムを組んでいます。桑名市は、同じ市内であっても地域によつて災害リスクが大きく異なります。

最初は「自分の命は自分で守る」ことから学び、すべてのカリキュラムを終えた後には、災害時に「地域特性や状況に応じて自ら考えて行動できる」「家庭や地域で防災の担い手となる」「ことを目標に防災教育に取り組んでいます。

■ 学習内容

【小学生】

防災マイバック（非常持出袋）の説明および展示、消火器取扱訓練、避難

マップの作成、自宅寝室の安全点検をします。このほかにも、南海トラフ臨時情報について、ビデオ「南海トラフ地震その日が来たら…」を視聴後にデスカッションをしたり、防災倉庫や資器材を見学したりします。

【中学生】

体育館でファミリールームを使った避難所体験学習をしたり、桑名市防災マップを活用した防災ワークショップをしたりします。

市では、防災学習の効果を高めるため、講義を聞くだけではなく、体験型・参加型の授業形式をとっています。また、家庭や地域で防災の担い手となるよう、防災学習で学んだことを家族と話し合うよう求めています。大切な自分の命、家族の命を守るため、家族の皆さんも子どもたちと一緒に防災について話し合ってください。



ファミリールーム組み立て

問 防災・危機管理課 ☎ 24・5297 FAX 24・2945

くわなの料理人が伝授!

かんたん 旨 レシピ

今月のメニュー 赤須賀産しじみだしのスズキの塩焼きそば



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

しょうげん
かずほ

山谷 一步 さん

桑名警察の向かいの店です。
鳥羽最高ブランド牡蠣の期間限定牡蠣小屋OPEN!



ポイント

①②を一度フライパンからお皿に移しておく、スズキとしじみのおいしいだしが煮詰まらないのと野菜のシャキシャキ感が残ります。

次号は魚城の山下シェフに教えていただきます。

材料1人分

● 焼きそば	1袋	● 塩	少々
● スズキの切り身	1切	● こしょう	少々
★ しじみ	10粒ぐらい	● バター	少々
● キャベツ	2枚	● しょうゆ	少々
● もやし	1/3袋		

作り方

- ① スズキの切り身を皮目からゆっくり焼く
- ② 身に火が入ったら、野菜を一緒に炒める
- ③ しじみを加え、100ccくらいお水を入れ、沸騰させる
- ④ 麺を炒める。両面じっくり色がつくように
- ⑤ 麺と①を合わせ、塩・こしょうで味を整え、バター、しょうゆを加える

みんなの掲示板

● 事件事故緊急通報110番

110番は事件・事故などの緊急通報用の電話です。110番の目的に沿った正しい利用をお願いします。急ぎでない相談や問い合わせは、警察相談電話 #9110または☎0594-24-0110に電話してください。

問 三重県桑名警察署 ☎ 24-0110

● ナイスハートバザールin^{みえ}三笑

障害のある人が作った製品を展示したり、販売したりします。ハーブサシェ制作や福祉ネイル、マジック体験などの無料体験コーナーも! 予約や出店者情報は下記QRコードからご確認ください。

とき 1/19(金)~21(日)
10:00~17:00(最終日16:00)

場所 イオンモール桑名 2階ジャーディーモール

問 共同受注窓口みえ事務局
☎ 059-264-7373



● 多度山トレイルラン ボランティアスタッフ

大会をサポートしていただくボランティアスタッフを募集します。参加者には、1,000円分の地域限定お買物券を進呈します。

【第11回多度山トレイルラン】

とき 4/21(日) 場所 多度町観光駐車場

【ボランティア会議】

とき 3月中旬

場所 桑名三川商工会多度本所

問 多度山トレイルラン実行委員会
☎ 48-2627 FAX 48-4884



● 子どものための危険学

子どもの身の回りで起こる危険について冊子の物語を通して一緒に考え、体験してみましよう。

とき 2/17(土) 14:00~15:30

場所 柿安シティホール 3階大会議室

料金 無料

定員 50人

申込 電話

問 一般財団法人アテネ会館事務局
☎ 22-5643 FAX 23-0113

