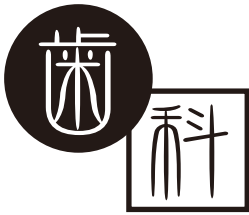


*** 口腔がんについて ***



●いち花歯科クリニック
理事長 川原 佑介

「口腔がん」とは、口の中にできるがんの総称で、歯以外の舌、歯茎、唇、頬、上顎、顎の骨などに発生します。その中でも舌にできる舌がんは、全体の約6割を占めます。

よく間違えられる口内炎との主な違いは、口内炎はできた初期から痛みを伴いますが、口腔がんの初期は痛みが無いことが多く、気が付かないことがあります。

主な原因としては、喫煙と飲酒が挙げられ、口腔がん全体の8割はたばこが原因と考えられています。飲酒だけでも危険性が高まりますが、喫煙と飲酒の両方の習慣がある人ではより危険性が高まるということが判明しています。

また、慢性的な刺激も原因になります。例えば頻繁に唇や舌を咬んでしまったり、とがった歯や傾斜した歯で傷を付けたたり、合わない入れ歯や差し歯で刺激されたりなどです。それほど強いと感じない程度の刺激でも繰り返されると原因になります。

治療方法は、がんの進行の程度「病期(ステージ)」にもよりますが、切除が基本となり、薬物療法や放射線療法を併用することもあります。

初期の段階で発見・治療ができれば、生存率が高く、完治する可能性が高くなるため、いつもと違う違和感を感じたら、早めの受診をしましょう。

☆ほしぞら☆だより (1) 健康推進係 〜芦別市の子育て情報はここから〜

『ハッピーな子育て〜ありのままの自分を大切に!』

毎日の育児、家事、仕事などお疲れ様です。毎日やることに追われ、休みたいけど休めないという気持ちをお持ちのかたも多いのではないのでしょうか。子育ては、お子さんが何歳になっても続いていくもの。ヘトヘトになる前に、頑張りすぎの自分をラクにさせてあげてください。

育児に不安やイライラはつきものですが、『ハッピーな子育て』をしていきたいと思いませんか? そのために必要なのが、ありのままの自分を大切にすること! 「自分はここまで大丈夫」「かけがえのない存在だ」と思うことです。自分を大切にすることで、お子さんのことも大切にでき、幸せを感じることもできます。無理をすることなく、自分なりの育児で大丈夫です。幸せな気持ちでお子さんとの今の時間を大切に過ごしてください。

世の中にはいろいろな情報があふれており、どれが正しい情報なのか迷うこともあり

メール相談 ☒



子育ての不安や悩みなどお気軽にご相談ください。

ほしぞら☆ポータルサイト



芦別市の子育て情報はここからゲット♪

芦別市母子手帳



母子手帳アプリ♪おさんの記録に大活躍! 妊娠中から使えます☆

ますよね。そんな時に利用してもらいたいのが、「ポータルサイトほしぞら」や「芦別市母子手帳アプリほしぞら」です。母子手帳アプリは今年4月から始まったもので、妊産婦や子どもの健康記録、予防接種の管理、子育てイベント情報のお知らせなど、役立つ情報などが簡単に手に入ります。私たちは皆さんの応援団です。『ハッピーな子育て』のためにサポートしていきますので、心配事があつたら、一人で抱え込まずに気軽に相談ください。メールでの相談も受付けています。

スパニッシュオムレツ



1人分のカロリー【243Kcal】

提供：中野記念病院

からだの中でたんぱく質は分解と合成を繰り返しています。そのため毎回の食事で必ずとりたい栄養素となります。

卵は栄養価の高い良質なたんぱく質を含みます。色々な料理法で食事に取り入れてください。

▶材料 2人分.....
・卵L 2個・ダイスチーズ16g・塩コショウ少々・ジャガイモ1cm角切り60g・玉ネギみじん切り20g・ピーマンみじん切り20g・ベーコン細切り20g・サラダ油4g・トマトケチャップ10g・ブロッコリー40g(茹でる)

- ▶作り方.....
- ①卵をときほぐし、ダイスチーズ、塩コショウをいれ、混ぜる。
 - ②フライパンにサラダ油をいれ、ジャガイモ、玉ネギ、ピーマン、ベーコンをいれ、ジャガイモが透明になるまで炒める。
 - ③ほぼ火が通ったら②に①をいれ全体に卵をいきわたらせる。
 - ④弱火にしてフタをして5～6分焼く。
 - ⑤ひっくり返して2～3分焼く。
 - ⑥好みの大きさに切り、ブロッコリーとトマトケチャップを添える。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ