



浜水高

図書館だより

9月のがん制圧月間

よくわかるがんの話（保育社）全3巻
図書館においてあります。→

日本人の2人に1人は生涯にがんにかかり、30%弱の方ががんで亡くなっています。1980年頃までの日本人の死因は脳卒中、がん、心臓疾患の順でしたが、2020年では、がん、心臓疾患、老衰の順になっています。



	1950年	1970年	1990年	2020年
1位	結核	脳卒中	がん	がん
2位	脳卒中	がん	心臓疾患	心臓疾患
3位	がん	心臓疾患	脳卒中	老衰

▲日本人の死因の変遷（脳卒中は脳の血管が詰まる（脳梗塞）と、脳の血管が切れる（脳出血・脳溢血）を合わせたものです。心臓疾患の多くは心筋梗塞ですが、亡くなった時点では心筋梗塞が起きていることが確認できないため心臓疾患としてあります。）

実際の数でも、がんで亡くなる方が増えているわけですが、これは平均寿命が延びたためです。人間の体は高齢になるほど、がんになりやすくなるのです。1980年頃までは、がんができるまでに脳卒中や心臓疾患で亡くなる方が多かったです。

がんの進行ぐあいを4つのステージ（病期）で表します。また、がんと診断された人が5年後に生存している割合を5年生存率といいます。

ステージⅠでは膵臓がんと肝臓がんを除くと5年生存率は80%以上になります。しかし、ステージⅣまで進行してしまうと、多くの場合、5年先まで生きることが難しくなります。つまり、がんになっても、ステージⅠのうちに発見されることが大切です。

部位	ステージⅠ	ステージⅡ	ステージⅢ	ステージⅣ	全体
肺	81.6	46.7	22.6	5.2	41.4
大腸	95.1	88.5	76.6	18.5	72.6
胃	94.7	67.6	45.7	8.9	71.4
肝臓	60.8	43.9	14.3	2.6	40.4
膵臓	45.5	18.4	6.4	1.4	9.8
乳房（女性）	99.8	95.7	80.6	35.4	92.2

▲がんの部位別、ステージごとの5年生存率（％）

【がん検診の大切さ】

がんは自覚症状がないことが多く、気がついたときにはステージが進行してしまっていることがあります。自覚症状のないがんが、ステージⅠで発見されるためには、がん検診を受けることが大切です。次のような検査はよく知られています。

胃・・・バリウムによるレントゲン検査・内視鏡検査（胃カメラ）

大腸・・・検便

肺・・・レントゲン

乳房・・・マンモグラフィー

肝臓・膵臓・・・腹部エコー検査

この他にも血液検査による腫瘍マーカーがあり、前立腺がんのPSAはよく使われています。ただ、腫瘍マーカーはあくまでも補助的な検査です。

【がんのリスクを下げるために】

がんになるリスクを下げるためには

①禁煙

②節酒

③適度な運動

④バランスのよい食事と朝食を食べること

血糖値の乱高下を防ぐために朝食はとりましょう。

⑤体重の管理

やせすぎも太りすぎもがんのリスクをあげます。

⑥がん検診を受ける。

子宮頸がんは20歳、その他は40歳以上で受けることが推奨されます。がんそのものは遺伝する病気ではありませんが、“がんになりやすい体質”は親から受け継がれることがあるようです。両親や祖父母にがんになった方がいれば、若いうちから気をつけておいた方がいいでしょう。。

ニュースを読む

エリザベス女王が死去、96歳 在位70年、英国君主として歴代最長
(2022. 9. 9朝日新聞)

英国のエリザベス女王が8日、死去した。96歳だった。大英帝国の終わりや欧州連合（EU）からの離脱など激動期の英国を生き、君主を70年以上務めた。約千年の歴史を誇る王室の近代化にも努め、勤勉で気品ある君主として国民に深く慕われた。次の国王には、長男で王位継承順位1位のチャールズ皇太子（73）がついた。

英王室は8日、「女王が本日午後、バルモラル城で安らかに亡くなりました」と発表した。バルモラル城は北部スコットランドにある女王の静養先。

女王は6日、バルモラル城でトラス首相と面会。前日に保守党党首に選出されたトラス氏を新首相に任命したばかりだった。女王は通常、ロンドンのバッキンガム宮殿で新首相を任命するが、女王の歩行が困難になっているため、同城で実施された。

7日に予定されていた公務は「医師の助言」に基づいてキャンセルされていた。

女王は今年2月6日、英国の君主として初めて在位70年を迎えた。高齢ながら公務にあたる女王は多くの国民に慕われ、6月には即位70周年を祝う祝賀行事「プラチナ・ジュビリー」が行われた。女王は声明で「みなさんの善意に鼓舞され続けている。私たちが自信と情熱を持って未来を見つめる中、この数日間が、過去70年間に達成してきたことを振り返る機会となるよう期待している」と述べていた。

女王は1926年、のちにジョージ6世となるヨーク公とエリザベス妃の長女として、ロンドンで生まれた。36年、伯父エドワード8世が離婚歴のある米国人女性との結婚を望み、即位から1年足らずで退位。急きょヨーク公が国王になったことで、10歳で「次の国王」になることが運命づけられた。47年、13歳の時の初恋の相手といわれるギリシャの王子、フィリップ殿下と結婚。長男チャールズ皇太子ら3男1女をもうけた。

52年2月6日、父の急逝を受け、25歳で即位した。戴冠（たいかん）式は翌53年6月2日に行われた。以来、日本をはじめ130カ国以上を公式訪問。香港返還の合意がまとまった後の86年には、英元首として初めて中国を訪問。11年5月には、アイルランドで独立闘争の戦死者らを追悼し、かつて対立した国や旧植民地との和解に貢献した。英国国教会の長として、信仰の守護者の役割も果たした。

女王は歴史上の英君主としては最高齢ながら極めて健康で、80歳を過ぎても国内外での公務を精力的にこなしてきた。12年には即位60年を迎え、15年には高祖母ビクトリア女王（1819～1901）の約63年7カ月の最長在位記録を更新。歴代国王の長寿記録も大幅に塗り替えた。

一方、王室には不倫などのスキャンダルが絶えなかった。チャールズ皇太子の元妻の

ダイアナ元妃が事故死した 97 年には女王自身の対応が「冷たい」と批判され、王室廃止論が叫ばれたこともあった。

昨年 4 月には、73 年余にわたり連れ添ったフィリップ殿下が 99 歳で死去。女王は昨年 12 月、クリスマス恒例のメッセージで「今年は親しんできた笑いが一つ欠けている」と述べ、心痛を吐露していた。昨年 10 月には、予定されていた北アイルランド訪問をキャンセルして一晩、検査入院。同月末に始まった国連気候変動枠組み条約締約国会議（COP26）も欠席し、健康状態が一時懸念されたが、その後は公務に戻っていた。

女王自身が公務やチャリティー活動をこなす姿は尊敬を集め、調査会社ユーガブの今年 5 月の調査では 84%が女王の仕事ぶりを評価していた。

1926 年 4 月 21 日 ロンドンの祖父母宅で生まれる

1947 年 11 月 20 日 海軍兵学校で出会ったギリシャの王子、フィリップ殿下と結婚

1948 年 11 月 14 日 長男チャールズ（後の皇太子）誕生

1952 年 2 月 6 日 父ジョージ 6 世の死去を受け、25 歳で即位

1953 年 6 月 2 日 戴冠式がテレビで世界中に放映される

2015 年 9 月 9 日 高祖母ビクトリア女王（1819 ~ 1901）を抜いて歴代国王で最長となる

2021 年 4 月 9 日 夫のフィリップ殿下が 99 歳で死去

2022 年 2 月 6 日 英国の君主として初めて在位 70 年を迎える

2022 年 9 月 8 日 96 歳で死去

旧駅舎活用に神楽イラスト 江津（2022.9. 6 山陰中央新報）

旧 JR 三江線川戸駅（江津市桜江町川戸）で神楽イラスト展示会が始まった。地元まちづくり組織が、住民から募った駅舎の活用策の第 1 弾。アクリル絵の具で豊かな色彩で描かれた迫力満点のイラストが壁いっぱいになり、見る人を圧倒する。15 日まで。新たな情報発信拠点として旧駅舎に足を運んでもらおうと、川戸地域コミュニティ協議会が始めた「KAWADO（カワド）未来レインボー支援事業」の一環。

最初の企画は 18 歳以上から募集し、趣味で創作を続ける近くの山崎忠正さん（76）が「駅舎を PR する一助となりたい」と名乗りを上げた。

石見神楽の人気演目「八幡」「鍾馗」「恵比須（えびす）」などをモチーフに、色紙サイズから縦 90 センチ横 45 センチまでの木の端材にアクリル絵の具で描いた力作 216 点を展示。江津市桜江町市山の団体職員脇田彰文さん（81）は「迫力のある作品ばかり」と見入った。

協議会の高山茂会長（64）は「駅舎は地域の拠点。可能な限り切れ目なくイベントを実施し、地域の魅力を発信したい」と話した。