

# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

だんだん涼しくなり、季節はぐっと秋に近づいてきましたね。皆様、体調はお変わりないでしょうか。季節の変わり目に伴い、健康診断の時期も近づいてきました。年に1回、または半年に1回受けられる方もいらっしゃいます。そこで今回のお題は「がん検診」です。がん検診と言っても非常に幅広いです。一体なにを見ているのか、なぜ重要と言われているのか、このような謎について紹介していきます。



がんは、基本的に症状や自覚が現れにくいものですが、乳がんなど、部位によっては自己発見できるがんもあります。ですが、静かに進行していくものが多いのが、がんの特徴になります。がん検診は、血液や便など簡易な検査で発見でき、また、早期発見により治療を行うことが可能です。

がん検診ってどうして必要？

## がん検診は未来の健康を保障するものではない！

現在（今日）

次の日

未来



がん検診は、今現在のがんの有無を見ており、その後の発生は検診を受けない限り分かりません。ですので、今日良くても、明日にがんが発生する場合もあるのです。

定期的に検診を受けられている方でも、発見が遅れる場合もあります。検診の機会を利用して、少しでも発見できる機会を増やし、**早期発見・治療**に努めることが非常に重要です。

### 大腸がん

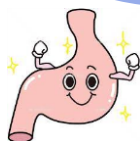
大腸がんの死亡者数は、食生活の欧米化もあり年々増加！

女性の死亡数、トップ！  
内容：便潜血検査

（便潜血検査だけが科学的に有効であると証明された方法なんです）

### 子宮がん

原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染から 5～10年以上かかって増殖！  
定期的な健診が大切♡  
内容：子宮頸部細胞診



### 胃がん

がんの中でも日本人に多いのが胃がん！  
内容：胃のX線検査、胃内視鏡検査

### 肺がん

日本人のがんによる死亡数のトップ！  
症状の出ないうちに検診を行い、早期に治療すれば約8割が治るようになりました。  
内容：肺X線検査、喀痰細胞診

### 乳がん

早期に見つけて適切に治療すれば9割以上のケースで治癒が期待！  
内容：乳房X線検査（マンモグラフィ）

がん検診の項目って？

# 旨味しみしみ 豚バラ水菜の重ね蒸し



## 材料 (2人分)

- 水菜 1束
- 豚バラ肉(薄切り) 200g
- a. 酒 大さじ1/2杯
- a. みりん 大さじ1杯
- a. 塩 少々
- a. だしの素 小さじ1/2杯
- a. オイスターソース 大さじ1/2杯



## 下ごしらえ

豚バラ肉は10cm幅に切きます。

## 作り方

- 1) 水菜を5cm幅に切ります。
- 2) 耐熱容器に水菜・豚バラ肉を並べ、交互に重ねていきます。
- 3) (a)を混ぜ合わせ、②に回しかけます。ふんわりラップして、レンジ600Wで4分加熱して完成です。食べやすい大きさに切り分けて器に持って召し上がってくださいね。

macaroni

ね!  
いる所もあるため、チェックしてみてくださいね!  
11月のピザ月間を盛り上げているとのこと。  
ピザ宅配など、お得なキャンペーンをやっている所もあるため、チェックしてみてくださいね!  
**ピザの日には、どんなイベントがあるの？**  
その期間中はお店などに専用のPOPを置いて  
ピザ宅配など、お得なキャンペーンをやっている所もあるため、チェックしてみてくださいね!

**ピザの日になった由来**  
ピザの定番「ピッツァ・マルゲリータ」。  
その名前の由来となったイタリア王妃・マルゲリータの誕生日が11月20日。そのため、この日を「ピザの日」として名づけられました。

**11月20日はピザの日**  
みんなから愛されるピザ。  
そんなピザにも、ピザの日として制定される日があるんですよ。  
今回は、ピザにちなんだ豆知識について紹介していきますね。

