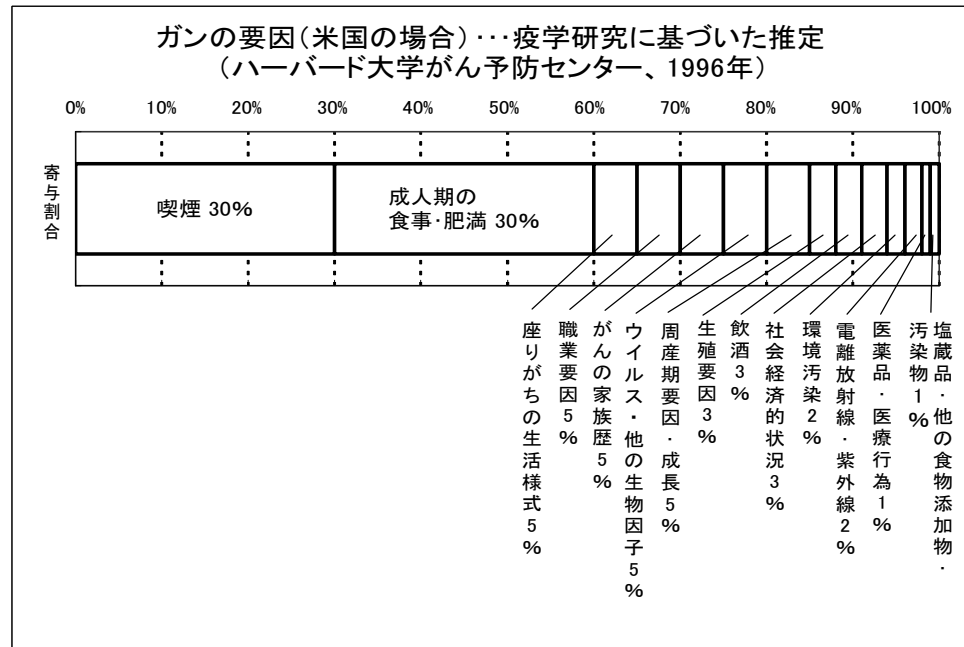




## 健康知識 その4.

### 1. がんの発生要因

がんの原因は「遺伝的要因＝内的要因」と「生活環境的要因＝外的要因」とに分かれますが、「遺伝的要因＝内的要因」はわずかといわれており、環境汚染や食生活や喫煙などの生活習慣を含めた外的要因がほとんどです。



### 2. がんの予防

がんの予防について国立がんセンターでは「がんを防ぐための12カ条」を発表しています。多くの専門家の知見を集めた結果は、すでに私たちが知っている当たり前のことですが、現実の生活の中でなかなか実行していないことを実行することで、がんをかなり防ぐことができると言っています。

#### 【がんを防ぐための12カ条】

- (1) バランスのとれた栄養をとる ……いざい豊かな食卓にして…
- (2) 毎日、変化のある食生活を ……ワンパターンではありませんか？…
- (3) 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに ……おいしい物も適量に…
- (4) お酒はほどほどに ……健康的に楽しみましょう…
- (5) たばこは吸わないように ……特に、新しく吸いはじめない…
- (6) 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる  
……緑黄色野菜をたっぷりと…

- (7) 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから  
……胃や食道をいたわって…
- (8) 焦げた部分はさける ……突然変異を引きおこします…
- (9) かびの生えたものに注意 ……食べる前にチェックして…
- (10) 日光に当たりすぎない ……太陽はいたずら者です
- (11) 適度にスポーツをする ……いい汗、流しましょう…
- (12) 体を清潔に

(出典：国立がんセンターがん対策情報センターHP)

## お客様の声

【ご意見】 関平鉱泉を使った化粧品の見本を置いてほしい。

【お答え】 関平鉱泉所としては、その化粧品のベースとなる水を正規料金でご購入いただいているので、ご紹介いたしました。化粧品は高価ですので試供品としてはご用意できませんが、全くなの見本ということで検討させていただきます。なお、関平鉱泉を使った商品として、他にも焼酎があります。

【ご意見】 以前は東京有楽館で関平鉱泉を買えたが、今はなくなっている。再開を希望する。有楽館で買えないので注文の時に関平の方と直接電話で話したが、地方の言葉でよくわからなかった。全国販売しているなら、話し方をもっと努力してほしい。

【お答え】 言葉の件、申しわけございません。内部で練習するようにします。有楽館での販売については、従来納入していただいている方に連絡を取り、再開させていただくようにいたします。

## 編集者のひとりごと

4月の人事異動がありました。専門職は基本的に異動が少ないのですが、行政職は定期的に異動があります。特に霧島市は一市六町の合併があり、市の組織や体制そのものの最適な形や内容を求めてまだまだ動いています。市の一部である関平鉱泉も、その影響を免れるわけにはいきません。関平鉱泉の新たな担当者は、当初は通常の自治体業務と全く異なることから戸惑いがあるようですが、ご愛飲の皆様との交流が増えるにつれ楽しい毎日になっていくようです。今度の新任者もまもなく皆様の前にデビューいたしますので、気軽にお声をかけてください。よろしく願いいたします。

