



胃がんリスク検診について

胃がんリスク検診（ABC診断）とは、ピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシンノーゲンを血液検査で測定し、その組み合わせから胃がん発生のリスクを分類し評価する検診のことです。20歳から5歳毎の節目に無料で受診することができます。これまでの受診結果をまとめてみると、総受診者数1116人のうち精密検査対象者は506人で、そのうち実際に精密検査を受診したのは280人でした。精密検査受診者の中で胃がんが見つかったのは6人で、詳細が分かった5人（男性3人・女性2人）はすべて早期胃がんでした。年齢は35歳から61歳までと幅広く、検査を受診していなければ進行がんになり、予後不良になっていた可能性が高かったと考えられます。自分の身を守るためにも、胃カメラでの検査を一度受診していただきたいと思えます。



内科 鶴見尚和



健康づくり応援通信 ⑱

健康づくり課 ☎(21)0228

心の健康を保ちましょう ～1人で抱えないために～

元気で生活するためには、体だけでなく心も健康に保つことが大切です。昨年の平成30年7月豪雨災害により、大きなストレスを抱えている人も多いと思います。ストレスを感じたときは、心の健康を守るためにも、気分転換を図ったり身近な人や専門家に相談したりするようにしましょう。



高野 由紀子 保健師 (健康づくり課)

相談窓口

備北保健所 ☎(21)2836 ※21ページ参照
・心の健康相談(要予約)
・思春期相談/ひきこもり相談(要予約)
・精神保健福祉相談(保健師による電話相談)
健康づくり課
・保健師による電話相談

高梁市こころの体温計

心や体の疲れを感じたら、「こころの体温計」でメンタルチェックをしてみましょう！ パソコンやスマートフォンで簡単にできます。家族モードや赤ちゃんママモード、アルコールチェックモードなどもあります。
https://fishbowlindex.jp/takahashi/demo/index.pl こころの体温計



災害時の心の変化 (修復期)

災害が発生してから時間がたつにつれて、不安を感じながらも混乱した感情は徐々に落ち着いてきます。つらい出来事を思い出すと苦しくなりますが、日常への関心や将来の見通しに目を向けることができるようになってきます。しかし、突然記憶がよみがえったり災害を思い出す話題を避けたりするようになることもあります。そのため、お互いにコミュニケーションを取り合いながら支え合うことが大切です。

協力隊がゆく ③1



漆を採取する森永隊員



製作した陶胎漆器



イベントで提供しているカレー

「陶胎漆器」の製作に取り組んでいきます。陶胎漆器とは漆塗りの陶器やその技法のことで、縄文時代から存在する歴史があるものの釉薬(陶器に塗るうわぐすり)の発展とともに衰退してしまいました。しかし、近年テレビドラマで取り上げられたことでにわかに脚光を浴びています。陶器ならではの造形と漆独特の重厚な装飾が組み合わせられ、それはとても美しいものです。私は現在、成羽町吹屋にあるベンガラ陶芸館で陶芸を学び、自ら成型し素焼きした陶器に漆を塗り重ねています。塗り重ねることで返し、最後に再び焼き締めを行うことで漆を陶器に定着させます。漆は、昨年と一昨年に備中町で採取したものを



森永 祐史 隊員

使用しています。漆掻きを始めて2年がたちましたが、多くの課題に直面しています。今はまだ試作の段階ではありますが、備中だから、私だからこそできる特産品の製作を目指して頑張っています。さて、市内にカレーのお店が増え、さながら「カレーのまち高梁」になっているようです。私もカレーを作るのが好きで、神奈川県鎌倉市やインド・ゴア州のカレー店で働いたこともあります。高梁にはおいしい野菜がありますし、お肉は備中牛があります。これらを使用した高梁ならではのカレーを作ってイベントなどへ出店しています。協力隊卒業後の自立、カレー店の開業へ向けた活動も行っていきたいと考えています。

市長室から こころにちは

●「NHKのど自慢」は、合併以降の高梁市でこれまでに3回の公開放送が行われていますが、この度、4回目となる公開放送が2020年3月1日に決定しました。再び多くの歌自慢の皆さんが熱く燃える瞬間を見ることができそうです。同時に、昨年の平成30年7月豪雨の被害から「がんばろう高梁」の合言葉のもと、皆さんが復興に向けて取り組んでいる中での開催決定は大きな力になると思います。ぜひ1人でも多くの市民の皆さんに出演していただき、チャンピオンを目指していただきたいと思えます。●本を読むことが有益であることについてはこれまでも行政放送やこのコラムでお話してきました。市内には高梁市図書館、成羽図書館、有漢・川上・備中図書館があり、市内各小・中学校にも図書室を設置しています。また、市内各地を回る移動図書館も運行しています。市内各地で本を読む機会を提供していますが、市民の皆さんにより楽しく本を読んでもらうための工夫も行っていきます。備中図書館では入り口付

近に手作りの看板などを設置して、地域の皆さんに本を楽しんでもらいたいというスタッフの気持ちが入っています。ぜひ皆さんも近隣の図書館・図書室にお立ち寄りください。本を読んで、健康を保ち、長生きをしましょう。●JR四国の特急車両として使用されている「空気がね式振り子電車8600系」を使用して、四国から備中高梁駅までのツアーが組まれています。電車の乗り心地を楽しむことが主目的のようですが、伯備線を走る現在の「やくも381系」の後継車両としても期待されています。一方、平成31年3月のダイヤ改正では、岡山駅から広島・岩国方面への直通列車がなくなり、糸崎駅もしくは三原駅で乗り換えとなるようになります。広島地区は新型電車に切り替わってきますが、岡山地区は依然旧国鉄車両のままです。いっそのことに、今の黄色い車両をすべて湘南色に戻してもらえば、特色が出ていいなど感じています。

近藤隆則