

私、山本雅英より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒581-0883 大阪府八尾市恩智中町2-125 株式会社エーケン 電話 072-943-6035

2009年8月号

女性特有のがんに対する検診が始まる

国の緊急経済対策の一環

乳がん、子宮頸(けい)がんなど、女性に特有のがんに対する検診制度が始まりました。定額給付金やエコポイントと同じ、政府の平成21年度緊急経済対策の一環です。

日本では、がんが1981年(昭和56年)から死亡原因の第1位を占めており、死亡者数は年間30万人を超えるという推計されています。

がんによる死亡者を減少させるためには、がん検診の受診率を高め、早期発見、早期治療の流れを作ることが得策です。今回の措置はこうした動きに目を向けたもので、検診受診率の低い女性に照準を合わせている点が特徴です。

対象者にはクーポン券が届く

女性特有のがんのうちでも、近年は乳がんの増加と子宮頸がんの若年層化が深刻化しているため、この2つが検診対象とされました。

対象となる女性には、住民基本台

帳に基づいて、検診費用が無料となる「がん検診クーポン券」、検診手帳、受診案内などが送られます。

受診できるのは「乳がん検診」と「子宮頸がん検診」の2種です。「乳がん検診」は今年6月30日時点で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の人。「子宮頸がん検診」は同じく、20歳、25歳、30歳、35歳、40歳の人です。

ただし、今回の制度はあくまでも「21年度の経済対策」として行われるため、来年以降の暇な時期に受けてみよう」と考えていると、制度そのものが終了している可能性もあります。ちなみに、クーポンの使用期限は市町村が発行した日から6カ月以内です。厚労省は「今年度の成果をみて来年度以降実施を考えた」としています。

永続的な制度化を望む声も

これに対し、市町村からは「検診対象が限定されているため、不平等

になるのではないか」という疑問も寄せられています。

女性を対象とする健診や検診の制度はこれまでも設けられていました。しかし、仕事の都合や家庭の事情などで、なかなか利用されていなかったため、今回の制度には受診を促す効果が期待されています。具体的な受診方法や手続きなどは実施する市町村によって異なるので、広報紙やホームページなどで確認しておくといでしょう。

最近のがんに冒された若い女性の闘病記や映画などが関心を集めています。それだけに、単なる景気対策としてではなく、永続的な制度化を望む声が少なくないようです。



健康そうだん室

脳卒中

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の総称

脳卒中は日本人

の死亡原因の第3

位。脳血管が詰ま

ることで発症する

「虚血性脳卒中」

と脳血管が破れ、

出血することで発

症する「出血性脳

卒中」とに分かれ

ます。多くの場合、動脈硬化

が進行しているので、早期か

らの予防を心がけることが大

切です。

脳血管が詰まる脳梗塞

脳梗塞は、脳の動脈が詰ま

って脳組織への血の流れが滞

ることで起きる病気です。脳

卒中の中では最も頻度が高

く、現在も増え続けています。

半身マヒや言語障害、視野

障害などの神経症状を伴いま

す。重症の場合は意識障害を

起こします。前兆として、脳

梗塞の症状に似た一過性の発

作を起こすことがあります。

数分から1、2時間で回復す

るために見過ごされがちです

が、早めの診断が重要です。

血管が破れる脳出血

脳出血は、脳の細い血管が

破れる病気です。高血圧や多

量の飲酒、運動不足などが主

な原因とされています。

症状は半身マヒ、言語障害、

けいれん、感覚障害などの脳

局所症状が中心です。脳梗塞

と同じく、重症の場合には意

識障害を起こします。

くも膜下出血は、脳動脈に

できる瘤（こぶ）が破裂し、

脳を覆うくも膜と軟膜の間で

出血することによって起こり

ます。主な症状は突然の頭痛

と嘔吐です。本格的発症の前

に激しい頭痛が出る場合もあ

ります。脳梗塞や脳出血より

発症頻度は少ないものの、死

亡率が40〜50%と比較的

高いのが特徴です。

生活習慣の改善が第一

脳卒中の予防は生活習慣の

改善が第一。高血圧の方は要

注意。喫煙や肥満なども危険

な要素です。食事のバランス

を考え、適度な運動をし、ス

トレスを溜めないなど、地道

な対策が身を守る近道です。



お風呂掃除は湯上りに

お風呂の掃除は思いのほか、力仕事です。特に浴槽は最も洗わなければならない場所なのに磨いても磨いても、なかなかきれいになりません。そこでお勧めしたいのが湯上りの掃除です。お風呂のガンコな汚れは脂肪や石けんカスがほとんど。いずれも、温度が下がると固まってこびりついてしまいます。ですから、お湯がまだ温かいうちに洗えば、無理に力を入れなくても簡単に汚れを落とすことができます。お湯を含ませたスポンジでひと拭きし、シャワーを流しておきます。

タイルの洗い場も同様に、ブラシでこすりながら、さっとお湯をかけておきます。ふだんはお湯洗いで済ませ、1週間から10日ごとに洗剤でしっかり洗えば楽ですよ。

家事の

知恵





長崎風天ぷら

一年のうちでも最も食欲が落ちる季節です。だからといって、毎日冷や麦やそうめんばかりでは体が持ちません。

こんな時期にこそお勧めなのが新鮮な魚貝類や野菜を使った揚げ物。溶いた天ぷらごろもに、しょうゆなどで味を付けておくのが長崎風です。

ごろもにあらかじめ味が付いているので、レモン汁だけで、サッパリといただけます。



材料



【4人分】

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ・いわし..... 4尾 | 【ごろも】 |
| ・さつまいも..... 1本 | ・卵..... 2個 |
| ・なす..... 2個 | ・冷水..... 1カップ |
| ・さやいんげん..... 100g | ・しょうゆ..... 大さじ1 |
| ・レモン..... 1/2個 | ・塩..... 小さじ1 |
| ・塩、油..... 適宜 | ・小麦粉..... 2カップ |

さつまいも、なすは洗って厚さ1cmぐらいの斜め輪切りにし、切る端から水にさらしてアクを抜く。

さやいんげんの筋を取り除く。

いわしは頭を切り落として内臓を出し、水洗いして手で開き中骨を外して水気を拭き、軽く塩をふる。

鍋に油を入れて火にかける。

の油が熱くなる間にごろもをつくる。卵をかたまりがないように溶きほぐし、分量の冷水、しょうゆ、塩を加えて混ぜ、小麦粉をふるいながら加え、軽く混ぜ合わせる。

油が150~160度になったら の水気をよく拭き のごろもを付け、油に入れてゆっくりと揚げる。続いて のさやいんげんを4本ぐらいずつまとめて、ごろもを付けて揚げる。

野菜を揚げ終わったら、油の温度をやや高くし、 のいわしにごろもを付けて入れ、カラリと揚げる。

器に と を盛り、くし形切りにしたレモンを添える。

野菜と魚とで油の温度を変えるのがおいしく仕上げるコツ。



'09年夏のバッグトレンド

今シーズンのハンドバッグは、クシュッとした質感のあるレザーをラフなフォルムに仕上げたボストンやトートタイプが人気です。ファッション傾向別のポイントをご紹介します。

エレガント=丸みのあるクシュクシュしたフォルムが大人気。タックを寄せたレザーの手提げやボストンを小粋に持ちます。

マリーン=自然素材使いのトートやボストンなど、大き目のフォルムが主流。使い回しできるツーウェイタイプもあります。

エスニック=アフリカ調のグラフィック柄や動物柄をレザーや異素材で展開。メタルやチェーンを使ったフリンジにも注目。

フェミニン=ビーズや天然石をあしらったクラッチが一押し。

ビューティーサロン



マナーの壺

食事の時のグラスいろいろ

お酒の種類とともに、グラスの種類が多いのも西洋料理の特徴です。代表的なグラスの種類と、たしなみ方を取り上げます。

まず、形は平底のものと脚付きのものにと大別されます。前者にタンブラーやオールドファッショングラス、後者にはワイングラスやゴブレットなどがあります。ワイングラスは生産地によっても形が異なります。香りを逃がさないように口がすぼまっているのが特徴です。

カクテルグラスはショートドリンクス用とロングドリンクス用とに分けられます。ショートドリンクスは脚付きのカクテルグラスに注いで短時間で飲み、ロングドリンクスは背丈のあるトールグラスに注いでゆっくり飲むのがマナーです。



bifore



after



恒例の恩智夏祭りも終わり、ようやく肩のかさぶたがはがれてきた山本雅英です。
 今回はバスリフォームをされたI様邸の施工事例を紹介させていただきます。
 着工前の従来の浴室は、壁・床共にタイル地で、乾きも悪くジメジメして掃除も大変だったのがリフォームする大きなきっかけだったようでした。
 今回はINAX製のシステムバス（1300*1700）をチョイスして頂きました。元の浴室空間よりも若干広い浴室空間が完成しました。
 現在のバスは入り口段差ゼロに加え、すぐ乾く床パネルが、かなりの優れものだと感じました。
 入浴は毎日の体の疲れを取る癒しの空間！これからは、素敵なバスライフを楽しんでいただけれるものと思っています。ありがとうございました。
 あなたも、水周りプチリフォームで快適なバス空間を作ってみませんか！ 笑笑

さあ、いよいよ夏の甲子園野球ですネ！また、今年もガッツあるプレイで感動を味わいたいと思っております。青春って何時までたってもいいもんですね！

発行：株式会社エーケン
 担当：山本雅英
 住所：〒581-0883 八尾市恩智中町 2-125
 TEL：072-943-6035
 URL：http://www.e-ken.co.jp
 e-mail：m.yamamoto@e-ken.co.jp

エーケン

検索

季節のMEMO

蚊遣火

わずらわしい蚊を追い払うために杉の青葉などを焚くことを蚊遣火(かやりび)といいます。かつては夏の風物詩でしたが、現在はよほど草深い地方へ行かない限り見られなくなりました。街中では蚊も少なくなり、いたとしても蚊取り線香で間に合ってしまう。

また、蚊にまつわる風物詩である蚊帳(かや)もほとんど見かけなくなりました。蚊が多くて蚊遣りでは間に合わないと蚊帳を吊って寝るのが日本の当たり前の夏の夜でした。

*写真の子は私の甥っこ兄弟です！（恩智祭りのスナップでした）