

### 肝がん対策

#### “沈黙の臓器”をセルフチェック！！

多少の悪化はへっちゃらさ。しかも痛みなどの自覚症状を出さないから『沈黙の臓器』と呼ばれてる。肝がんの要因は、B型あるいはC型肝炎ウイルスが長期間、体内にとどまる持続感染なんだけど、最近では**肝炎ウイルス感染を伴わない肝がんが増加**しているんだ。その要因は、肝細胞の中に溜まった脂肪の滴『脂肪肝』なんだ。

脂肪肝は放置していると、糖尿病・心筋梗塞・脳卒中・肝硬変・肝がんにつながる恐ろしい病気です。あなたは大丈夫ですか？下の脂肪肝チェックリストの一つでも当てはまる方は要注意です！

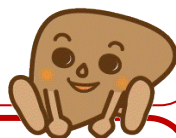
#### 脂肪肝リスクチェック

- 糖尿病がある
- 中性脂肪が多い
- 習慣的に飲酒をしている
- 体がだるく、疲れやすい
- 20歳の時の体重から10kgの体重増加がある
- おなかのエコー検査を受けたことがない
- 血圧が高い
- 肥満がある
- 運動習慣がない
- 昼間に強い眠気がある



肝臓のご相談は佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター  
「**肝臓なんでも相談窓口**」へ  
☎0952-34-3731 (平日10:00~16:00)

僕は肝臓の肝ちゃん。人の体の中で一番大きい臓器なんだ。食べ物から取り込んだ栄養素をエネルギーとして貯蔵したりアルコールや有害物質を解毒して排出、また脂肪を消化するために必要な胆汁を生成しているんだよ。



#### 脂肪肝の予防法

脂肪肝は肝臓を構成する肝細胞の中に油の粒がパンパンに溜まっている状態です。こうなると肝臓の環境は悪くなり、肝細胞が風船のように腫れて弱ってしまい、やがては死んでしまいます。その結果、肝臓で炎症が起こり、**進行すると肝硬変や肝がんになる恐れ**もあります。肝脂肪は生活習慣病が原因なので、**基本的には生活習慣の改善が第一**となります。ウエストが男性85cm以上、女性95cm以上の場合、脂肪肝を持っている人が半数以上という報告があります。1日少しでも体を動かす事で、筋肉を維持する事が大切です。

筋肉は第2の肝臓とも言われ、筋肉量が増えると代謝も良くなります。また、食事は過剰な糖質や脂肪分の摂取は控える事が重要です。バランスの取れた食事を心がけて下さい。

- 7月15日 佐賀新聞Fit『肝炎・脂肪肝についての啓発とヘルシーレシピ掲載』
- 7月20日 かちかちpress『肝炎・脂肪肝の啓発』
- 7月27日 かちかちPress『いきいきヘルシーヒント』
- 7月28日~8月3日 JONASQUARE cafe
  - ・高オレイン酸大豆ごはんを使ったヘルシーなシシリアンライス
  - ・高オレイン酸乾燥大豆と高オレイン酸大豆を使った商品の販売
- 8月8日~8月14日 FOODFACTORYFLEX
  - ・高オレイン酸大豆ごはんを使ったヘルシーなお弁当販売
  - ・高オレイン酸乾燥大豆と高オレイン酸大豆を使った商品の販売



イベント情報

### ご案内

#### 「りんどうの会」をご存知ですか？

《会の発足》がんで妻を失った佐賀県佐賀市在住の福島龍一さん(当時59)が県内初となる、がんで家族を亡くした遺族の会「りんどうの会(がん遺族の会佐賀)」を設立し、2012年9月19日に発足。今年で10年目を迎えます。

《会の目的》家族や身近な人をがんで亡くした人が集い語り合っ、悲しみを分かち合い、心の傷を緩和することを目的としており、毎月2回(原則第3水曜日夜と第1土曜日のお昼)サロンを開催しています。ただの仲良しの会ではありません。仲間できちんと分かち合い、悲嘆からの回復のために集う事を目的としています。※2021年佐賀さいこう表彰(がん対策部門)受賞。

通常グリーンケア(悲観回復)サロンは、佐賀市で月2回開催しておりますが、多くの地域の方にグリーンケアの目的を知っていただき、悲しみを癒すお手伝いができればと思っています。

今回は、その最初の試みとして唐津市において、サロンを開催いたします。お気軽にご連絡ください。  
代表 福島龍一



## グリーンケア・サロン in 唐津 がん遺族の会

開催日時 令和4年7月2日(土) 14時~16時  
※終了時間は前後する場合がございます。

開催日時 唐津市高齢者ふれあい会館「りふれ」  
JR西唐津駅より徒歩11分  
唐津市二太子3丁目155番地4  
電話 0955-72-9611

開催日時 りんどうの会事務局 代表: 福島 龍一  
佐賀市中央本町2番16号  
電話 090-7456-2000  
FAX 050-3606-0127

※お問合せフォームからお申込みいただけます ▶▶▶  
※サロンへの参加は、がん遺族の方に限らせていただきます。



### 告知

#### リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022佐賀

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、リレーウォークを一時休止しておりましたが、今年にはリアル開催いたします！

リレーフォー・ライフ・ジャパンとは、「がん征圧」と「患者支援」を目的とした県民参加のチャリティイベントです。がん患者やその家族、支援者が、交代でタスキをつなぎながら24時間交代で歩き続けるリレーウォークを中心にがんで亡くなった方を偲ぶ夜間のルミナリエや音楽ステージ、踊り、パフォーマンスなど楽しいイベントを展開します。

目的を共有し、佐賀らしいリレーフォーライフの実現に向け、ご参加・ご協力をお願いします。

- 日時：2022年9/17(土) 13時開会 ~ 18(日) 10時閉会
- 会場：佐賀市どんとどんの森

現在、参加チーム募集中です。(参加チーム説明会7月26日(火) 19時~)  
参加申込やお問い合わせ等の詳細は、裏面のちらしをご覧ください。

### あとながき

肝炎コーディネーターから脂肪肝予防に効果的なレシピを教えてもらいました。それがこちら

大豆ご飯です。白ご飯と比較すると、タンパク質は約2倍、食物繊維は約10倍、炭水化物は約2割カット！

作り方は乾燥大豆1合と米2合に水を3合の目盛りまで入れ炊飯器で炊きます。大豆は3時間ほど水に浸すと柔らかく炊き上がります。使用した大豆は、佐賀大学が開発した高オレイン酸大豆「佐大HO1号」です。オレイン酸含有量が80%であり生活習慣病の予防も期待できます。「佐大HO1号」は武雄温泉物産館で販売中です。



#### 《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬  
TEL: 0952-25-7491 FAX: 0952-25-7206  
MAIL: kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp

# リレー・フォー・ライフ・ジャパン

## 2022佐賀

あなたの一歩が  
輝く未来を!



2022年 9/17(土) 13時開会 ~ 9/18(日) 10時開会

### 佐賀市どんどんなの森

当日寄付 参加費 1,000円/人  
【サブバイパー(がん経験者)・高校生以下無料】

#### リレーイベントに参加するには

##### 祝う

がんの告知を乗り越え、  
がんとともに生きてきた  
サブバイパー、ケアギバー  
をたたえ、祝福します。



##### しのぶ

がんで亡くなった愛する  
人への追悼します。  
また、病の痛みや悲し  
みと向き合っている人た  
ちを敬します。



##### 立ち向かう

がんの予防や検診を啓  
発し、征圧のための寄  
付を募り、がんで苦しむ  
人や悲しむ人をなぐさす  
会をつくります。



##### 歩いて

サブバイパー(がん経験者)やケアギバー(家  
族、遺族、支援者)はもちろんですが、参加で  
きなくても、仲間を組んで交代  
で歩かれます。仲間を組んで交代  
で歩かれます。仲間を組んで交代  
で歩かれます。

##### ルミナリエで

当日参加の方はもちろんですが、参加で  
きない方も、ルミナリエバツグにメッセ  
ジをお書きください。がんと闘っている仲  
間や亡くなった人に祈りをささげ、当日夕方、  
会場に明かりを灯します。

##### 寄付・協賛金で

リレー・フォー・ライフの活動趣旨にご賛  
同くださる企業(団体)や個人でのご協力  
をお願いします。各地で年間を通して、募金  
箱の設置をしていただくこともできます。

ボランティアアスタツクとして  
ボランティアアスタツクとして、佐賀のリレー・  
フォー・ライフと一緒に作って頑張りたいです。

#### 寄付金の使い道について

皆様からお預かりした大切なご寄付は、RFL活動に要した経費を除き、  
「公益財団法人 日本対がん協会」へ寄付され、日本対がん協会を通じ、  
以下の幅広い対がん活動に役立てられます。

- ① 各種がん研究への助成
- ② がん検診の受診率向上
- ③ 若手医師育成奨学金
- ④ がん相談ホットライン(無料電話相談)

お問い合わせ リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀実行委員会事務局(担当:清水)

〒840-0054 佐賀市水ヶ江一丁目12番10号佐賀メディアカルセンタービル内  
【佐賀県健康づくり財団】 E-mail: rflj-saga@saga-kenkou.or.jp  
TEL: 0952-37-3301 FAX: 0952-37-3061



#### 会場マップ

#### コロナ対策

- 検温
- マスク着用
- 消毒
- のご協力をお願い致します。

主催 ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀実行委員会 ・公益財団法人日本対がん協会 後援 ・厚生労働省 ・佐賀県 ・佐賀市  
公式ホームページ <https://relayforlife.jp/saga/> リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀 検索



## リレー・フォー・ライフ・ジャパン2022佐賀

E-mail [rflj-saga@saga-kenkou.or.jp](mailto:rflj-saga@saga-kenkou.or.jp)

FAX 0952-37-3061

#### 連絡先

会社(団体)名			
住所			
代表者氏名			
連絡先	電話・FAX	連絡携帯番号	メールアドレス

#### 参加申込

参加チーム名	参加予定人数	名
持込テント	有・無	持込テント数
チームテント	レンタルテント1張(横幕付) 15,000円	張
	机1台1,000円	台
	イス1脚200円	脚

- ・ 参加費(チャリテイ参加費)は、1,000円/人です
- ・ サバイパー(がん経験者)、高校生以下は無料です
- ・ テント1/2の場合は半額(7,500円)です
- ・ 自然災害や事故等で中止になる場合があります
- ・ テント等の設置や撤去、物品の搬入は主催者の指示に従ってください
- ・ チーム説明会には必ずご参加ください

#### 募金箱設置(貴会社・団体事務所)等に募金箱を設置していただける場合にご連絡ください

( ) 募金箱の設置を承諾していただける方は○をお願いします

#### 協賛金承諾(協賛金にご協力いただける場合にご記入ください)

協賛金額	円
( )	佐賀銀行本店営業部 普通預金 3106297
( )	リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀実行委員会実行委員長長木原慶吾
( )	ゆうちょ銀行 記号177790 番号15238021
( )	リレー・フォー・ライフ・ジャパン佐賀実行委員会実行委員長長木原慶吾

#### ボランティア参加(実行委員または当日ボランティアに参加を希望される方はこちらに)

( )	実行委員として参加を希望します
( )	当日ボランティアとして参加を希望します

#### ※参加チーム説明会

2022年7月26日(火) 19:00~

佐賀県健康づくり財団 3階研修室

〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江一丁目12番10号  
佐賀メディアカルセンタービル内