

たばこの煙が目にしみる

嫌煙権には医学的な裏付けがある

肺がんの予防はまず禁煙の実行から、喫煙をやめることが予防の基本である。愛煙家の皆さんには耳のいたいお話。

「たばこの害について考える」をテーマに健康セミナーが各分館を会場に開催された。

今、改めてたばこの害について考えてみましょう。

二月の寒さ厳しい中、講師に高森町で藤ヶ丘医院を開業しておられる藤見先生を迎え、スライドを交えながら皆にわかりやすく講演が行なわれました。後藤先生の講演内容をまとめると……

◎肺がんの発見時の多くが進行癌である。

近年大気汚染、喫煙、高令者の増加と共に、肺がんの増加傾向は我が国でも著しく、発見される肺がんは、胃がん、乳がん、子宮癌等と比べて進行癌が多い治療成績も劣ります。

現在胃がんが男女共に一位で、これが減少する傾向を示しているのに対して、肺がんによる死亡は男女とも急増して、おそらく今世紀末には胃がんを上回り悪性腫瘍の中で最も重要な位置を占めると予想されています。

肺がんの場合紙巻きタバコの中で、初めて関さんに会ったのである。関さんは、飯田駅から列車に乗り込んで来た。大乗酔っている様子であった。終列車のせいか、乗客は少なかった。電車が動き出ししばらくすると、ふらふらとやって来て関さんは、私の前の席へどんと腰を下ろした。「開

肺がんのリスクは、夫が非喫煙者より約二倍、タバコの点火部から出る副流煙の中に、フィルターの方から出る主流煙の数が数十倍濃縮に発癌物質が含まれているのであります。夫が二十本以上吸っている非喫煙者の妻の副流煙のリスクは三倍以上も高くなります。(リスク＝危険度)

◎肺がんと栄養との関係

以前喫煙して現在やめている人の肺がんのリスクは、緑黄色野菜をとっていると著明に低く、毎日緑黄色野菜をとっていると、禁煙することにより肺がんのリスクは四年以内に非喫煙者のレベルになります。禁煙後五年以上たっても非喫煙者の二倍のレベルであり、親が肺がん死亡した場合は、子も肺がんになる可能性は高いと言われています。

随想リレー

創造館で関竜夫さんの遺作展が計画されている。関さんは昨年四月、八十七才で亡くなられた。その頃、私は京都の妙心寺にいたのでしばらく逢う機会もなかった。高令ではあっても、まだまだお元気であった筈である。火災にあい、火傷の為に入院されたと聞いた。折悪しくその時期は妙心寺では年度末でもあり、又三月末から四月初めにかけて大遠忌があり、その後始末等の仕事もあって忙しさにまぎれて、直接見舞う事も出来なくて大変残念に思った。入院後一ヶ月程して亡くなられた。

関さんと四十年来の交友である。昭和二十一年頃であったと思うが、私が東京へ行ったその帰りの列車

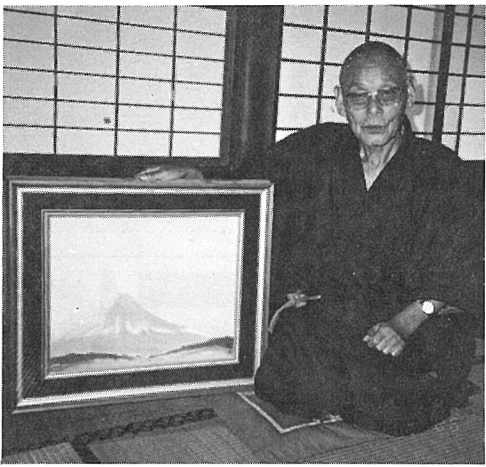
関画伯と私

橋本玄進

善寺の和尚さんですね。怒鳴るような言い方であった。「そうです」と答えると、「僕を知っていますか。」「知りませんね。」「関ですよ、毛質の関です。関家は開善寺の檀家であり、何時だったか、長兄の文圭氏から関さんの噂を聞いていた事を思い出した。意外な初対面

の様子では関さんも、東京からの帰りの帰りだ。関さんの所属していた独立美術の会合に出席しての帰りだったのだ。

数日後、関さんは開善寺へ私を訪ねて来た。車中話のあった、美術研究所開設する相談であった。その後、間もなく、開善寺に



遺作と共に・・・

◎食生活対策として、アメリカ癌協会は

(一)肥満をさける。

(二)脂肪の総量を減らす。

(三)繊維の多い食物を多くとる。

(四)カロチン、ビタミンAとCに富んだ食物をとる。

(五)キャベツ、芽キャベツ、ブロッコリー等のアブラナ科の野菜を食べる。

(六)アルコール性飲料を控えめにする。

(七)塩蔵品、くん製品等を控えること。

をとりあげています。近頃嫌煙権とよく言われていますが、以上の事を考えればうなづける点も多分にあります。喫煙者の方々は、自分だけでなく他人の事も考える必要があります。自分自身にとっても、長生きする為に、まず痛くなりくい体質にして行く事、そして予防と共に早期に発見する事です。少なくとも一年一回の検診が大切で是非皆さんの受診をおすすめします。

新しい時代の幕明け

長野原区民センター完成

公民館の分館活動の一つの拠点である「長野原区民センター」が昨年十一月完成し、十一月二十三日、二十四日の両日、盛大に完成祝賀祭が行なわれました。

完成した区民センターは、鉄骨二階建て、一階に集会所(和室二十二・五畳)、小会議室二室(和室十四畳

と八畳) 児童会室(洋室十畳) 調理研究室(洋室十畳) それに事務室・物置トイレ、二階に、ステージ控室二室付きの多目的ルーム(洋室七十五畳)の内容です。なお多目的ルームは多人数での会合や、卓球など多目的な利用が出来るように、防音面で細心の注意を払ったり、天井を逆船底型にして音響効果を良くするなど、工夫がされています。

一昨年春の長野原区全体集会の席上「区民の方から「急激な人口の増加に対応



長野原区民の活動の拠点に

あの人

十一月一日、一月三十一日届出分

- ◎永遠に幸あれ
- 田中 治 上川路
 - 金子恵津子 愛知県より
 - 木下 秀亮 上川路
 - 下井 典子 上郷町より
 - 森 豊 上川路
 - 松井 設子 川路より
 - 新井 文明 駄科
 - 吉川小百合 番木村より
 - 熊谷 敏彦 時又
 - 吉村文紀子 下条村より
 - 西藤 文司 阿南町
 - 近藤なをみ 駄科より
 - 田村 正彦 飯島町
 - 下平 礼子 桐林より

この人

- 林 宏之 長野県
- 藤本寿賀子 泰阜村より
- 澤柳 実也 駄科
- 松島美智子 大瀬木より
- 久保田文男 上川路
- 川上 かよ 下条村より
- 関島 俊文 駄科
- 塩沢真由美 上久堅より
- 小池 健一 阿南町より
- 伊坪 和子 桐林
- 平塚 良慈 桐林より
- 金子 敏子 上川路
- 金田 寿良 長野原
- 小林 照代 阿南町より
- 久保田幸宏 駄科
- 松尾多実子 龍江より

この人

- 北沢 学 桐林より
- 原 美佐子 桐林
- 倉澤 信二 飯島町
- 川手 伸子 時又より
- 小林 正幸 桐林
- 大平 純子 松尾より
- 平沢 正勝 松尾
- 伊原 恵子 時又より
- 横井広太郎 長野原
- 市瀬 千恵 鼎より
- 塩沢 龍雄 上久堅
- 森 れい子 桐林より
- 中山 均 千代
- 吉川 浩子 桐林より
- 山村 章一 時又
- 田平 五月 下久堅より
- 吉川 豊 番木村
- 下平美代子 駄科より

この人

- 中島 秀和 泰阜村より
- 佐々木優子 桐林
- 伊藤 昇 駄科
- 後藤 英世 番木村より
- 伊藤 健二 阿南町
- 林 さと子 時又より
- 小平 勝則 高森町
- 中島 陽子 桐林より

この人

- 鈴木 進也 駄科
- 水上 悠 時又
- 佐藤 正道 長野原
- 今村 春雄 桐林
- 吉澤千代子 桐林
- 熊谷 静雄 駄科
- 今村 清蔵 時又
- 熊谷かおる 駄科
- 岡村 文 桐林
- 岡村 誠三 駄科
- 田添 誠三 駄科
- 下平 恒二 時又
- 酒井 大輔 時又
- 今村 明誓 時又
- 今村 明誓 時又
- 平林 優史 駄科
- 牧内 美希 上川路
- 池田 修平 駄科
- 小笠原いづみ 駄科
- 斎藤久美子 時又
- 下平 菜央 桐林
- 熊谷 敏子 桐林
- 平谷 奈美 駄科



32年ぶりの豪雪、農業経営に痛手

一家に一冊

昨年八月に、発行された「続・丘の語り部たち」の販売状況ですが、現在九百五十冊余りでまだ残部がありますので、購入されていない方は公民館までお申し込み下さい。

尚、今回の「続・丘の語り部たち」の文章中に誤りと思われる所がありましたので、ここに掲載しお詫びし訂正させていただきます。是非一家に一冊お備え下さる様お願いします。

頁数	誤りと思つもの	正解
24P上六行目	岡村 春司	岡村 治司
81P 十五行目	空開 少佐	空閑 少佐
84P下十一行目	鉄山 中将	鉄山 少将
89P 十六行目	森 勘吾	森 鑑吾
91P上十六行目	九間 四方	九尺 四方
94P上三行目	藤 三	藤 造
130P 十行目	屋号 中車屋	平本屋
219P下十九行目	(天工平学校)	(天工手学校)
234P下三行目	伊藤 龍 天	伊藤 龍 雄
	伊藤 龍 天	伊藤 龍 雄