

# 雲南サロン「陽だまり」



第140号

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝方が涼しいというより寒さを感じる様になりましたネ。先日は千葉県の方で大変な台風の被害が出ています。未だに電気が通わない場所があって暮らしに大きな影響を与えています。当たり前前の生活が自然災害で出来なくなってしまう恐さは私達にも、いつ、どこでやってくるのかわかりません。日々の暮らしに感謝して体調管理をして下さいネ。

## ☆☆ 10月のサロンのご案内 ☆☆

◆10月10日(木) AM10:00~PM3:00

◆10月24日(木) AM10:00~AM12:00  
午前中のみです。

雲南保健所面接室でお待ちしています！

## ☆ げらげら公衆歩のご案内 ☆

日時：10月12日(土) 午後1:30~2:30

場所：島根大学医学部附属病院  
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話090-5370-4689）

## < 学園祭のご案内 >

◆島根大学医学部附属病院 <えびこ祭 開催日：10月19日(土)、20日(日)>

## ♡♡♡がん予防、「がんを防ぐための8か条より」

**[第1条 タバコを吸う人は禁煙を！**

**吸わない人も他人のタバコの煙を可能な限り避けましょう！]**♡♡♡



★がんによる死亡のうち、男性で34%、女性で6%は喫煙が原因だと考えられています。喫煙は肺がんだけでなく、他の多くのがんや心疾患、脳卒中、肺の病気などの原因でもあります。さらに、たばこはお肌のビタミンCを奪うので、しわができやすくなりますよ。ビタミンCは発がんを予防することもできるので、とても大事です。たばこによるメリットはないので、ぜひ禁煙を！！

★今すぐ禁煙するか、あるいはその努力をすることで、長期的な健康被害の可能性を大幅に低減できます。例えば、禁煙1年程度で循環器や呼吸器の病気のリスクが大幅に低下！

10年後には肺がん等のリスクが低下！

雲南サロン「陽だまり」は  
第2・第4 木曜日  
午前10時~午後3時  
雲南保健所内にて開設中！！

## 《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689  
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9641  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095