

新陳代謝がうまく行われればよいが、体力が落ち、免疫がなくなった場合発生すると言われる。

「胃がん」

一九三〇年代のアメリカでは二位であったが現在では珍しい病気とされている。その原因は、冷蔵庫の普及により塩漬、燻製にするものが少なくなったことによると言われる。

塩分の多いものを食する習慣が胃癌を発生し易くしている。

胃は四層になっており、二層までは早期癌とされる。大きさをなく深さである。

ただし、深部の癌でも人間ドックで発見された癌は、生存率の高いことが実証されている。ドックは車検とは違い将来に対する保証ではなく今までの大丈夫だったというものである。

半年に一度位の定期的な検診をすすめたい。

「肺癌」

男性に多い。四種類あるが、二種類まではたばこが原因。そのうち胃がんを抜くであろう。

「前立腺癌」

よく治る癌であるが早期発見に越したことはない。

「女性の癌」

子宮癌は減少

これは公衆浴場の減少と合せて減

つてきたことと子供を生む数の減少によることとされている。中でも頸部癌は減っているが体部癌は減っていない。また卵巣癌は症状が出ないので見付けにくい。

乳癌は増加

脂肪の取り過ぎによると言われる。自分で異常に気付けるただ一つの癌である。

大腸癌の増加

食生活の変化による。あまり消化のよいものばかりでなく、せん維質のものを食べることに注意

○血圧に注意

○心臓は筋肉のかたまり

○七十歳以上の人はまだ脳血管障害がこわい。

動脈硬化は生れたときから進行する。血管が老化し、通りが悪くなる。心筋梗塞になるが、今後は増加してくるであろう。

○人は血管とともに老ゆると言われる。

脈膊70位るとき体力に合せ、130位に上げる運動をすることが望ましい。

心臓を酷使する習慣をつける。長い間寝ていると心臓も弱くなる。心臓機能を落とすほか、骨ももろくするので、心臓に刺激を与えることが大切である。

塩分の取り過ぎ、寒さは大敵

家を改造するときは、トイレ、風呂場、脱衣場の保温に留意する。血圧は下げ過ぎない。脳梗塞を起し易い。

○なりたくない「ボケ」

後遺症によるボケとアルツハイマー型のボケがある。

手、足、頭を使うこと。好奇心をもつことが大切。

○Q・O・L

人生の質、生き方、興味は個人差があつてよい。

あれも駄目、これも駄目という健康法ではなく、何でもほどほどにやることがよい。

誰にでもある誕生日には、両親、先祖に感謝し、健康のチェックをする。車検に要する費用の何分の一か



▲誕生日には健康のチェックを 本宿 尚先生

でチェックできるので検診を受けること。と結ばれた。

本宿先生の話術の素晴らしさには、自分達の授業もかくありたいとの感想もあつた。

講演三 年金関係
「共済年金の概要」
公立学校共済組合福島支部
年金担当者

共済年金制度については、個々に直接かかわりのあるものだけに、講座内容としての希望も高くなつておりますが、内容が複雑なこともあつて、限られた講座時間の中で理解していただくことは、仲々難しいものと考えられています。

この様なことから説明する側も、いかに理解をしていただくかということに努めておりますが、今年度は資料の内容にもさらに配慮したところであります。

以下資料に基づいて

○あなたが加入している年金制度

○退職共済年金の受給資格と支給開始年齢早見表

○年金の種類(受給資格と支給開始年齢)

○共済年金の組立て

○年金額の計算

○年金額を計算してみましょう

○繰上げ支給の年金の計算