

健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取り組みを行っています。健康に関する情報や取り組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

**がん検診の結果を
確認していただけますか？
精密検査になっても
放置していませんか？**

日本での、がんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めるようになりました。しかし、医療の進歩で、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能で、定期的に「がん検診」を受け、その結果、精密検査が必要な場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



《がん検診を受けましょう》

世論調査では、がん検診を受けない理由は次のようになっています。

- 1位 たまたま受けていない
 - 2位 必要なときはいつでも医療機関で受診できる
 - 3位 健康状態に自信があり、必要性を感じない
 - 4位 面倒だから時間がない
- (がん対策に関する世論調査09)

また、9割の方が「がん検診を受けることは重要」と回答しています。しかし、がん検診の受診率は20〜30%と、とても低いのが現状です(国の目標値は50%)。

症状が出てからの受診では、がんが進行しているかも知れません。定期的な検診で、無症状のうちのがんを見つけることが大切です。

《がん検診ってどんな検査?》

●胃がん検診

胃部レントゲン撮影を行い

ます。バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲んで受診者の胃の中の粘膜を観察します。

●肺がん検診

胸部レントゲン撮影を行い、肺全体を診ます。また、たばこを吸い、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600を超える方は喀痰検査を行うことができます(50歳以上)。喀痰を採取し、気管支などのがんから痰に混じって出てくるがん細胞の有無を顕微鏡で観察します。

●大腸がん検診

便潜血検査を行います。がんやポリープなどの病気があると大腸内に出血することがあります。2日間、便を採取し、その中の血液の混入を検査します。

●子宮頸がん検診

婦人科の専門医が細胞診を行います。子宮頸部の粘膜を採取し、がん細胞の有無や種類を知ることができます。生理中の場合は十分な検査ができない場合があります。検査後、まれに出血します。

●乳がん検診

外科医が乳房を診察し、しこりの有無を判断する視触診とマンモグラフィ(乳房レントゲン撮影)を行います。マンモグラフィは、小さな、特に石灰化のある乳がんの発見に適しています。乳房をできるだけ平らにして撮影するため、多少の痛みが生じます。

この有無を判断する視触診とマンモグラフィ(乳房レントゲン撮影)を行います。マンモグラフィは、小さな、特に石灰化のある乳がんの発見に適しています。乳房をできるだけ平らにして撮影するため、多少の痛みが生じます。

《各検診の精密検査率》

検診名	精密検査率
胃がん検診	約10%
肺がん検診	約3%
大腸がん検診	約7%
子宮頸がん検診	約1%
乳がん検診	約8%

※精密検査を要する方の全てががんというわけではありません。

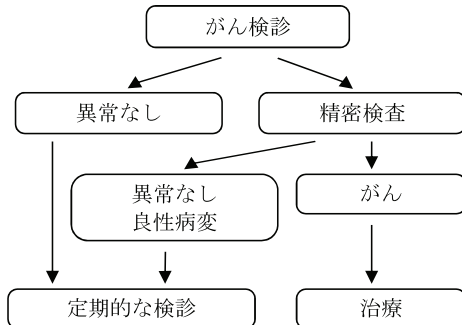
《精密検査を受けましょう》

検診結果が手元に届き、「精密検査」と書いてあるとドキッとしますね。これは、「がんの有無を調べる必要があります。医療機関で詳しい検査を受けてください」という意味です。

せっかく検診を受けても、精密検査を受けずに放置しておく、がんの早期発見につながりません。

精密検査を受けて「異常なし」または「良性の病変」であったときは定期的な検診を受け、「がん」と診断されたときは治療に進むことまでが、がん検診の流れです。

《がん検診の流れ》



市では、市のがん検診を受診し、精密検査が必要な方のうち、精密検査の結果を把握していない方に、確認のための連絡をしています。受診の結果を聞いたり、また、受診していない方には精密検査を受けることを勧めています。

《すこやか市民健診》

がん検診は、市の実施する「すこやか市民健診」で受けることができます(詳細は2月25日発行の市広報紙と同時配布のチラシを参照)。

認知症のお話

⑥ 認知症の予防に取り組みましょう

【最終回】



市では医療機関・介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐコーディネーターとしての役割を担う認知症地域支援推進員を配置しています。

認知症の方ができる限り住み慣れた地域で暮らしていくためには、まず認知症に関して正しい知識を持つことが大切です。

認知症に関する記事を6回シリーズで掲載します。

《問合せ》高年福祉課豊岡地域包括支援センター
☎24-2409

代表的な認知症に、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症があります。認知症を予防するには、できるだけ早い時期から脳の柔軟性を高めることが大切です。認知機能を鍛える生活習慣や生活の工夫についてお伝えします。

認知機能低下予防の生活習慣

さまざまな研究で、運動・休養などの生活習慣が認知症発症に深く関わっていることが明らかになっています。

① 有酸素運動や筋肉トレーニングをしましょう

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、血流を良くし、脳に刺激を与えるため、認知機能低下予防になるといわれています。また、骨折で安静

状態が継続すると、認知機能の低下をもたらす事があります。身体に適度な負荷をかける筋肉トレーニングで、筋肉や骨を強くして、転倒・骨折をなくすことが必要です。

② 短時間の昼寝は脳の疲労回復に効果的

高齢期になると生体リズムが悪くなり、日中にも眠気に襲われることがあります。午後1〜3時くらいに取る30分以内の昼寝は、脳の疲労回復に良いといわれています。逆に長時間の昼寝は要注意です。

認知機能を鍛える生活の工夫

知的な脳の機能を働かせることは、認知機能低下予防に効果的だといわれています。次の三つの機能を鍛えるよう

な刺激を与えましょう。

① 出来事記憶を鍛える工夫

出来事記憶とは、体験したことを思い出すことができる機能です。

工夫例

- ・ 家計簿をつける際に、レシートを見ないで買った物を思い出す
- ・ 数日遅れてその日のことを思い出して日記をつける

② 注意分割機能を鍛える

注意分割機能とは、二つ以上の作業を同時に行い、適度に全てのことに注意を配りながら作業をする機能です。

工夫例

- ・ 調理をする際に、複数のメニューを同時に作る
- ・ 時間目標を設定して、仕事や計算などをする

③ 計画力を鍛える

- ・ 新しいことをやる手順や段取りを考え、実行する機能です。
- ・ 旅行の計画を立てる
- ・ 効率の良い手順や道順を考える

工夫例

- ・ 旅行の計画を立てる
- ・ 効率の良い手順や道順を考える

もったいない川柳応募作品紹介

(氏名またはペンネーム・敬称略)

◆一般の部

なめるなよ国民不在の国会は

器 (稲葉君枝)

贈り物中身に劣らぬパツケー

ジ (浅川まつ子)

森の水掬う命の音がする

米 (浅田吉蔵)

豊作の 度に廃棄と なるお

アツ電気きょうも響くよ夫の

声 (花園桃子)

湯を減らし半身浴で温まる

捨てるにはもったいないとり

サイクル (井狩ふさ子)

特売で買い過ぎたなと捨てて

いる (池田 功)

春が来てサマータイムでエコ

ライフ (池原美恵子)

野良仕事バケツ両手に清れか

な (石井八千代)

レジ袋断る母の知恵袋

減量しブランドスーツ日の目

みる (goodone)

電気代節約すればエコになる

(りょうちゃんママ)

断捨離と勿体ないのせめぎ合

い (伊藤克明)

屋根の上お日さま一パイ温水

器 (稲葉君枝)

収集車腹を抱えて焼却場

買う前も捨てる前にも再利用

ジ (井上 清)

◆高校生以下の部

もったいない叫ぶおかんはエ

コ人間 (秋丸佳穂)

作りすぎ余れば捨ててもった

いない (足立美咲)

間違えたでもまだ裏が使える

よ (飯田裕子)

半額の文字見た瞬間母の目光

る (匿名)

かわいいからそしてたまって

ゴミ箱へ (まめ)

限りある地球の資源大切に

ごみ箱に入れる前には考えて

買いすぎはほどほどにしよう

よお母さん (せんりゆう)

お腹がいっぱい食べきれずに

捨てられる (むっち)

車より自転車使えよ近いから

もったいない聞きあきるほど

聞いてみて (ゆっか)

今井美深

今井美深

今井美深

今井美深