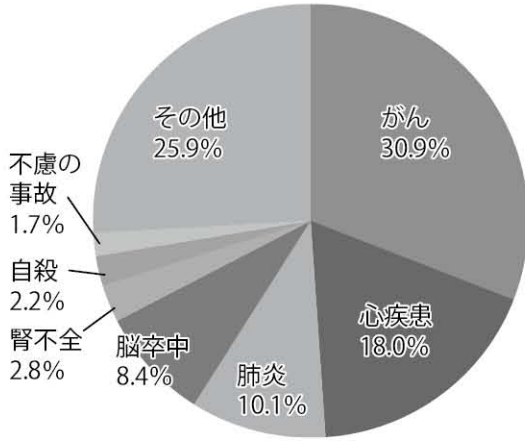
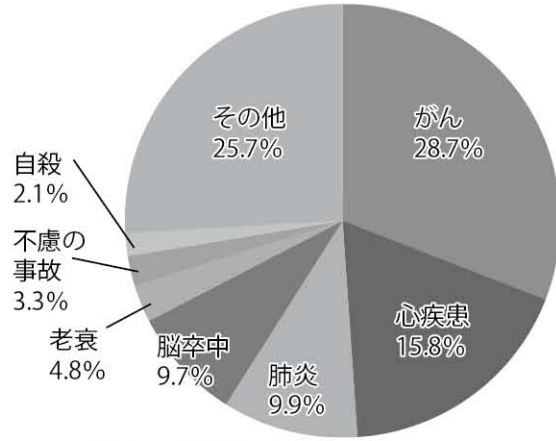


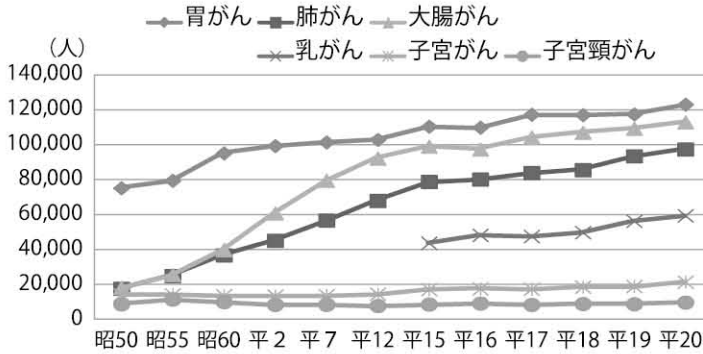
がんになって気づいたこと 予防と早期発見の重要性



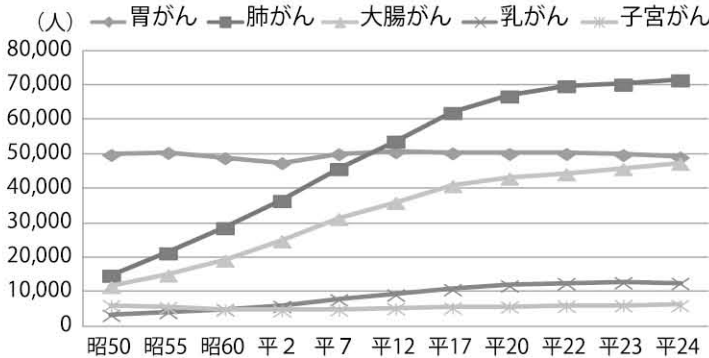
▲図2 本町の主な死亡原因(平成20年~22年)



▲図1 全国の主な死亡原因(厚生労働省:平成24年人口動態統計月報年計)



▲図3 全国の主ながんの罹患率(昭和50年~平成20年)



▲図4 全国の主ながんの死亡率(昭和50年~平成24年)

	1位	2位	3位
男性	胃	肺	大腸
女性	乳房	大腸	胃
男女計	胃	大腸	肺

▲表1 罹患数が多いがんの種類

	1位	2位	3位
男性	肺	胃	大腸
女性	大腸	肺	胃
男女計	肺	胃	大腸

▲表2 がん死亡数が多い部位

	罹患	死亡
昭和50年	206,702人	136,383人
平成20年	749,767人	342,963人

▲表3 30年間の比較

すべてのがんで比較すると、表3のとおりとなります。

この約30年間で何らかのがんに罹患する人が3.6倍となり、死亡する人も2.5倍となっています。

(図2・3出典:独立行政法人 国立がん研究センター)

「実は、先日も一緒にがん」と闘ってきた仲間が亡くなったんです。」と最初にお話しされたAさん(仮名)は、昨年大腸がんを患い、闘病生活を行っています。

「その方はがんが発見されたとき、多臓器にも転移している末期状態だったようで、手術や抗がん剤での治療をおこなったのですが……。まだ学生のお子さんもお一人いたのに……。」と一言一言言葉を詰まらせた。

昭和50年以来、日本人の死因のトップは、がんです。

(図1~2参照)日本人の2人に1人は、一生のうち一度はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。(図3~4、表1~3参照)

「私は、人間ドックの便潜血検査で潜血があり、後日、内視鏡検査を実施した際に発見されました。」

自覚があったのでしょうか?との問いには、「どこか痛いということはありません。ただ振り返れば、便秘をしたり、下痢をしたりということはあったかと思えます。」と答えてくれました。

Aさんのようにがんに罹

患したとしても痛みを伴わないケースが多いと聞きます。

「告知を受けてすぐに、インターネットでがんについて調べました。手術をしないのがんの進行度がわからないのですが、各進行度の生存率というものがすぐに目に入ってきました。私には当時で1歳にも満たない子と4歳の子がいましたから、子どもたちの将来を思うと、罹患したことへの後悔しか頭に浮かびませんでした。それに大腸がんは、早期発見だと5年生存率が98%くらいありましたから、余計にそう思いました。」

がんとは、がん細胞が増殖して0.5~1.0センチの大きさになったものを言い、1個のがん細胞が10億個に集まってこのサイズになります。

がんを罹患した方の中には、「毎年欠かさず、健康診断を受けていたのに、なぜ見つからなかったのだろう……。」と思う方もいるかもしれません。がんはあるサイズ以上にならないと発見できないのです。

「私は、発見されたときに

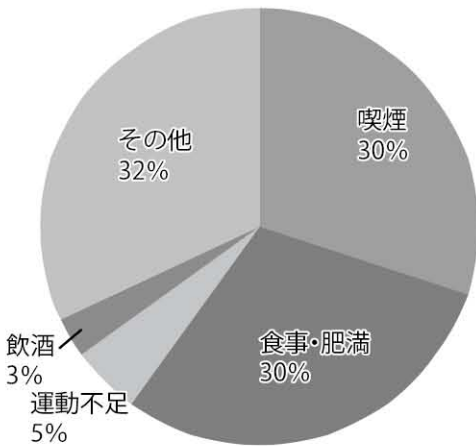
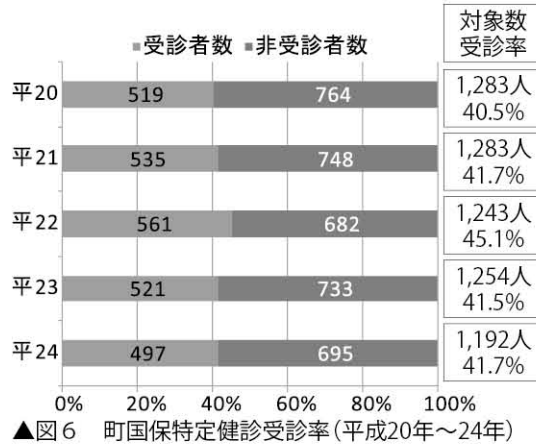


図5 がん死亡原因(平成8年:ハーバード大学がん予防センター)



▲図6 町国保特定健診受診率(平成20年~24年)

過去5年の町国保特定健診率は、各年とも対象者数の半数を切る結果となっています。また、受診しない理由としては、「元気だから」「忙しいから」「病院に行っているから」となっています。

【特定健診とは】

血液・尿検査などにより、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発生につながる生活習慣を見直すことを目的とした健診です。

40~70歳の方が対象となり、通院中の方も対象となります。

健康維持のために

めさせ お野菜 1日5杯

▲野菜の1日分の目安 **350g**

▶▶▶

350gの野菜を調理すると……

▲酢の物

▲おひたし

▲サラダ

▲炒め物

▲煮物

※麺類や丼物にはあまり野菜が使われないので、「1品もの」を食べる時は、ひと工夫をしてみましょう。
例) トマトやきゅうりは、切って盛り付けるだけで、野菜1杯分になります。

これは遺伝によるものですか?と、主治医に聞いたんです。そうしたら、近年、20代、30代の罹患者があまりにも増えてきているので、遺伝だけではなく、むしろ、欧米化した日本人の生活が原因ではないだろうか、と言っていました。」

がんになる原因の約30%は、食生活にあると言われており、その他の原因は、喫煙が約30%、ウイルスや細菌による感染症が約10%です。(図5参照)つまり、禁煙して、感染症を予防して、食生活を正せば、がんのおよそ約70%を防ぐことができるといえるのです。

また、日本人の糖尿病患者に多い、Ⅱ型糖尿病の方は、すい臓がん、肝臓がん、大腸がんになるケースも増えてきているそうです、いかに食生活ががんの原因の一つであるかがわかります。

「一つの細胞が成長して、生命を脅かす「がん」になるまでは、およそ9年くらいかかるそうです。たしかに、私が一人暮らしをしていたときは、喫煙もしていましたし、高脂肪の食事が多く、塩分も摂り過ぎていたかも

しれません。今は、塩分を抑え、高脂肪のものはあまり食べないようにしています。ただ、まったく食べないというわけではなく、野菜を多くとるようにして、バランス良く食べるようにしています。」

最後にAさんはこうおっしゃってくれました。

「術後1年が経ちましたので、3カ月に一度、検査を行っています。たとえ、再発していても早期の状態であれば切除することができず、再発はいつも不安で、胸が苦しくなることもありましたが、子どもたちがまだ小さいですし、まだ、親として伝えることがあります。また、私を応援してくれる方たちもたくさんいますので、再発しないような生活をしたいですし、今回のように健診の重要性を周りの方に伝えていきたいと思っています。」

町国保特定健診では、対象者の約40%程度の方しか受診されていません。(図6)病気を予防すること、また、早期発見の重要性を今月号で感じてもらえたらと思います。

今年度最後のふれあいプラザで行う各種健診

巡回ドック A~D

◆申込締切
平成26年1月9日(木)

日時 平成26年 **1月29日** (水) ~ **31日** (金) **3日間**
6:30~10:00

場所 **ふれあいプラザ**

◆実施機関 帯広厚生病院健診センター

※年度に1回の健診となりますので、すでに受けた方は受けることができません。

A 特定健診

※個人負担金は、加入している医療保険により異なります。

対象者	内容	個人負担金
40~74歳の方で「平成25年度特定健診受診券」をお持ちの方 (75歳の誕生日前日~昭和49年3月31日生まれ)	身体測定、血圧測定、血液・尿検査、問診、診察 ▶国保加入者の方は、以下の項目もあります。 心電図検査、眼底検査、保健指導(後日)	町国保加入者 1,300円

※国保加入者の方は、ふれあいプラザで行う健診以外に、上士幌クリニック(旧:十勝恵愛会病院)や人間ドック(音更宏明館、帯広徳洲会病院)で特定健診を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

B 基本健康診査

対象者	内容	個人負担金	
		後期高齢者医療制度加入者・生活保護受給者(40歳以上)	30~39歳の方
75歳以上 30~39歳の方 生活保護受給者の方	身体測定、血圧測定、血液・尿検査、問診、診察	無料	2,200円 ※今年度から個人負担金が安くなりました。

※20歳代の方は、7,300円で受けることができます。

C 胃がん・肺がん・大腸がん検診

■対象者 20歳以上で、下記の検査などの機会がない方

検診名	内容	個人負担金	
		30歳~	20~29歳の方
胃がん検診	胃バリウム検査	1,400円	4,500円
肺がん検診	胸部レントゲン検査	400円	1,400円
大腸がん検診	便潜血検査	500円	1,500円

※40歳以上の生活保護受給者の方または今年度40歳になる方は、無料です。

※平成25年度大腸がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、「無料」で大腸がん検診を受けることができます。
(該当者には5月に郵送しています)

D その他の検診

検診名	対象者	内容	個人負担金
エキノコックス症検診	小学3年生以上の方(5年に1回の受診となります)	血液検査	300円 ※小中学生は無料
肝炎検診	40歳以上で今まで肝炎検査を受けたことがない方	血液検査	700円
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	骨のレントゲン検査	400円 ※対象者以外の方は、 1,470円で受診できます
前立腺がん検診	50歳以上の男性にお勧めです	血液検査	2,625円 ※町の助成はありません

※40歳以上の生活保護受給者の方は、無料です。(前立腺がん検診を除く)

※単独でも受けることができます。

子宮頸がん・乳がん検診

◆申込締切

平成26年1月14日火

日時 平成26年 **2月3日**

※子宮頸がん検診は午前のみ

◆実施機関 対がん協会釧路がん検診センター

※乳がん検診の定員は80名です。(申込順)

※ふれあいプラザで行う検診以外に、病院や人間ドックで受けることができます。詳しくは、お問い合わせください。

場所 **ふれあいプラザ**

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	①20歳以上の方で前年度受診していない方 ②平成25年度 無料クーポン券をお持ちの方 (対象者の方は、平成25年5月に郵送しています)	①40歳以上の方で前年度受診していない方
内容	問診、視診、内診、子宮頸部細胞診 希望者に超音波(エコー検査)	問診、視触診、マンモグラフィー
料金	1,500円 オプション検査=超音波検査(500円)	1,700円
※生活保護受給者、無料クーポン券を提出した方は、無料です。		

お申し込み・お問い合わせ先

ふれあいプラザ 健康増進担当 (☎2-4128) まで



※健診結果などについては、約1カ月後に郵送または説明会でお返しします。

※健診結果は、個人情報として管理されます。

☞託児があります。希望する方はお申し込みの際に申し出てください。