

がんを

適切な予防、 早期発見・治療のために

日本では、がん(悪性新生物)は1981年以來、死亡原因の第1位となっています。現在では死亡する人の3人に1人はがんが原因となり、今や国民病ともいわれています。

一方、近年、がんの研究も飛躍的に進み、効果的な治療方法も開発されてきています。

がんの予防・早期発見には、がん検診の受診が最も効果的です。市では、「がん制圧月間」の9月に、がんの早期発見・早期治療のため、検診を行い、保健・医療の立場から安心・安全なまちづくりを推進しています。

がんは決して特別な病気ではなく、だれもが発病する可能性のある身近な病気です。今回は、がんに対する取り組みや関係者の方などの言葉をご紹介します。がんについて考えます。この機会にご自身の体を気づかい、ぜひ検診を受けてください。

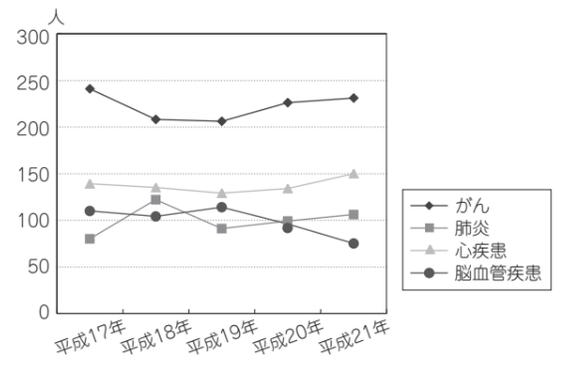


数字でみる市内のがんの現状

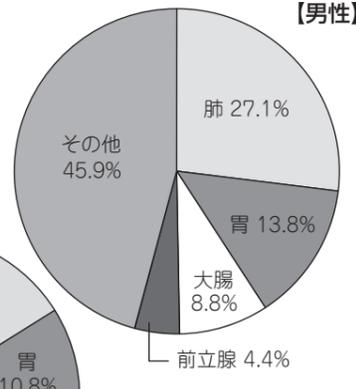
増え続けるがん

全国的に増え続けているがん死亡者ですが、甲賀市でも同様に増加しています。このうち約半数が市で検査を実施している、肺、胃、大腸、前立腺、乳、子宮がんのいずれかで亡くなっています。

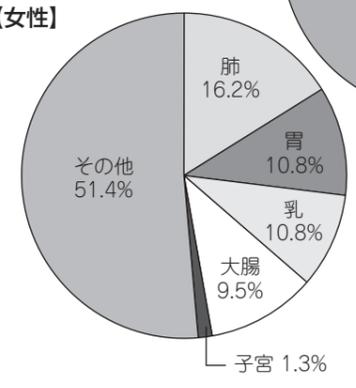
主要死因別死亡数の推移



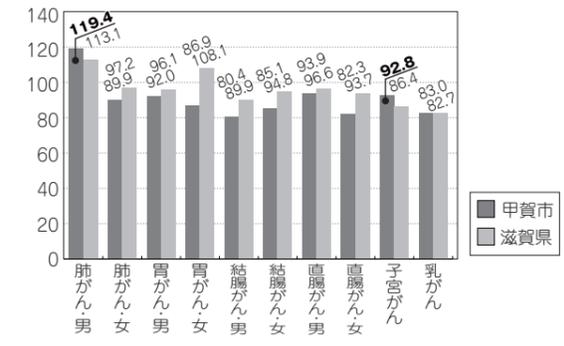
平成21年がん部位別死亡状況 (男性)



(女性)



標準化死亡比※(1998~2007)



高い肺がんによる死亡率

甲賀市では、特に肺がんによる死亡率が高く、全国、県の平均よりも高い数値(県内3位)を示しています。また、子宮がんも、県の平均よりも高くなっています。(県内2位)

このため、市では、県内でも数少ない肺がん検診の実施や子宮がん検診の国の無料クーポン制度による取り組みなどを行い、予防や早期発見を進めています。

※標準化死亡比(EB-SMR)…標準的な年齢構成に合わせた地域の死亡率。全国平均を100とし、それ以上の場合は、全国平均より死亡率が高いと判断される。

子宮がん(頸部)検査票

本市内をボールペンで強く、かい筆でご記入下さい。
コンピュータ処理しますので、必ずフリガナを付けて下さい。

団体名 住所 〒 TEL()

フリガナ 氏名 性別 年齢

1. 過去3年以内に子宮がん検診を受けたことは

2. 結果は

3. 最近の月経はいつですか

4. 結婚、出産は

5. あなたは現在リング、ピル、ホルモンなどを服用されていますか

6. 本の処置(手術等)を受けたことがありますか

団体名 甲賀市

受付No. フリガナ

氏名 性別 年齢

住所 甲賀市

検査年月日 平成 22 年 月 日

肺がん検診個人票

問1 昨年、肺がん検診を受けましたか

問2 家族(父母・祖父母・叔父・叔母・兄弟等)で肺がんにかかった人はいますか

問3 家族(父母・祖父母・叔父・叔母・兄弟等)で他のがんにかかった人はいますか

問4 次のような職場で働いたことがありますか

問5 次のような病気に罹ったことがありますか

問6 現在、肺・気管支の病気にかかっていますか

問7 タバコを吸いますか

問8 1か月以上続く咳がありますか

問9 1か月以上続くたんこひがありますか

問10 最近(最近6か月以内)にたんに血のまじり物が出たことがありますか

がんを防ぐ

日常生活を見直し

がんは、突然襲ってくるように思われがちですが、多くには原因があり、その原因を取り除くことで予防できるものがあります。

大切なのがんにかからない生活を心掛けること



水口医療センター 田中 成一 副院長

私たちにできる予防とは、どういふものでしょうか。水口医療センターの田中副院長にお話を伺いました。

生活を見直し

がんは、何らかの理由により傷ついた遺伝子が、異常な細胞として増えることによって発病します。

がんを予防するには、異常細胞を増やさないようにすることが大切です。喫煙や偏った食事などは、異常細胞を増やし、がん発生率を高める恐れがあります。また、ストレスや不規則な生活は、異常細胞を排除する役目のある免疫力を低める

がんを発生させない体づくり

近年、医療の進歩で有効な治療法が開発され、多くのがんが治ると期待できるようになりました。しかし、何よりも重要なことは、私たち一人ひとりががんにならないように気をつけることです。

水口医療センターでは、少しでも地域の方々により良い情報を提供できるように、

がんの要因の一つである、食生活の改善、肥満症の対策や、近年特に増加傾向にある乳がんの検診、マンモグラフィーの必要性などについて講座を実施し、皆さんの健康意識の向上に努めています。

皆さんには、まずは普段の生活の中で、食生活に注

意していただきたいと思えます。また、心の状態が免疫力を左右する部分もあります。地域で行われているサークルに参加するなど、活動的な生活を送り、できるだけ笑いが多い生活を送れるよう心掛けていただきたいと思えます。

私たちにできるがん予防

喫煙

- たばこを吸わない。
- 他人のたばこの煙を避ける。
- 屋内や車内での喫煙を避ける。

飲食

- 節度のある飲酒をする。(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度)
- 食塩の摂取は最小限にする。
- 野菜、果物を多くとる。

活動

- 牛、豚、羊などの赤肉をとり過ぎない。
- 飲食物を熱い状態でとらない。
- 食品の保存に注意し、カビの生えたものは食べない。
- 焼き魚や肉などで、黒く焦げた部分を食べない。

食事

- 自分に合った適度な運動をする。
- 日常生活を活動的に過ごす。
- 趣味や生きがいを見つけ、ストレスをため込まない。

がんを見つける



がん検診

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが大切です。しかし、予防のため生活習慣の改善に心掛けたとしても、がんにかかる可能性はゼロにはなりません。

そこで重要となるのが、がん検診です。医学の進歩等により、がんは、治るケースも多くなります。特に初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治ります。だからこそ、そうしたがんを早い段階で見つけるため、定期的な検診は非常に大切です。

受診するタイミングは今

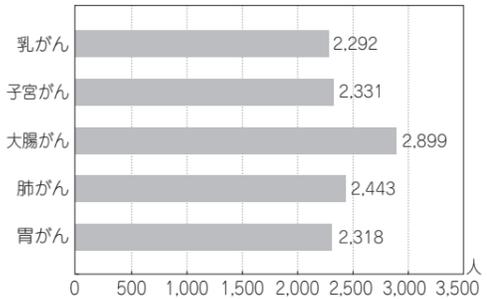
日本では、他国に比べてがん検診の受診率が非常に低い状況です。例えば、乳がん検診では、アメリカ、イギリス、オランダなどが70%を越えているのに対し、日本では約20%にとどまっています。

こうした受診率が低い理由

に、「自分は健康だから」「心配になったら受診するから」といったものがあります。しかし、初期のがんにはほとんどの場合自覚症状がありません。どこも悪くないからといって検診を受けないと、自覚の無いまま徐々に病状が進行してしまつ危険性があります。

また、がんを早期に見つけずに治療することで、手術が簡単に済んだり、入院日数が短くなり、治療後の日常生活にも影響が少なくて済みます。何も異常がないと感じる今だからこそ、検診を受けるべきときなのです。

市内のがん検診受診者数(平成21年度)



何気なく受診した検診が人生を変えた (70代・市内男性)

大きな病気とは無縁で、入院や手術などまったく経験したことはありませんでした。職場の定期検診でも特に悪いところはなく、健康管理に無頓着でありながらもそれなりに健康には自信がありました。

職場を59歳で退職し、その後は趣味や地域行事に参加などしながら過ごしていました。2年後のある日、家族に当時の町が行っていた検診を勧められました。

退職後、検診を受ける機会がなかったものの、いたって健康だった私はあまり気乗りがしませんでしたが、時間的に余裕ができたこともあり、じゃあとりあえず、と本当に何気ない気持ちで受診しました。

検査の結果は思いもよらないものでした。肺にわずかに影があり、念のため精密検査を受けるべき、というものでした。その時点では、がんかどうか判断できないぐらいのものでしたが、精密検査の結果、初期の肺がんであることが判明しました。

幸いにも、手術後約1か月で退院することができましたが、今まで経験したことのない病気に、当時、私を含め家族に走った大きな動揺は今でも忘れることはできません。

自分自身ががんになることは考えもしていませんでした。しかし、がんになって初めてがんとの距離が分かったような気がします。発病から10年、再発の可能性もあり、今も定期的な検査は欠かせませんが、今思えば、あのととき何気なく受けた検査が人生を大きく変えたように思います。

がんと向き合う



がんに対する支援

私たちはがんに対する専門的な知識を持っていません。したがって、自分や周りの人ががんになると、さまざまな不安や強い衝撃を受け、それが大きなストレスとなる恐れがあります。

公立甲賀病院にあるがん相談支援センターでは、患者さんやご家族、がんではないかと気にしている人などから、さまざまな相談を受けています。

がんに対する不安を和らげるために

がん相談支援センター

木本 美穂さん
柴田 紀子さん

少しでも楽にがんを付き合ってください

がん相談支援センターでは、がんに関する情報の提供や入手の方法、医師とのコミュニケーションや治療に関する相談、患者さんの心のケアなど、がんに関するあらゆる相談をお受けしています。また、ご家族の方からの相談や、予防に関する相談もお受けしています。

がんを聞く不安になり、心配事もたくさんあると思います。自分や家族の体のことを話すのは抵抗があるかもしれませんが、がんは、小さな小さなことでもいいですから相談いただき、

少しでも楽にがんを付き合ってくださいと思います。

がんはだれでもかかる可能性がある病気

がんは、2人に1人が一生のうち1回はかかるといわれている「くありふれた病気です。がんになるまでは関係ないではなく、日常生活でも予防や検診など意識していただきたいと思います。



▲木本美穂さん

スタートすることがたくさんあります。本人や周りの人ががんを知り、自分らしい向き合い方を考えていくことが大切です。私たちがん支援センターは、皆さんの生活がよりよいものになるよう、ともに考えたいと思います。



▲柴田紀子さん

がん相談支援センター

利用対象／どなたでも利用できます。(当院を受診されていない方の相談も承ります。)
料金／無料
相談日／月曜日・金曜日(祝日を除く)

身近な病気として考える

早期発見と医療の技術が進み、がんは治る病気になりつつあります。しかし、がんによる死亡者を減らすには、がん予防や早期発見のためのがん検診が最も有効なことには変わりありません。がんは自分の体の問題です。身近な病気としてとらえ、がんを知り、がんを考えながら、健康に関する意識を高めていきましよう。

受付時間／8時45分～17時
場所／公立甲賀病院1階薬局
向かい
☎65-1641

地域がん診療連携拠点病院

公立甲賀病院

地域がん診療連携拠点病院は、質の高いがんの医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定した施設です。

指定された施設は、がん医療の内容や設備、がん関連の情報提供などについて、一定の基準を満たしており、地域におけるがん診療の中心となる病院です。県内では6つの病院が指定され、公立甲賀病院もその一つです。

9月は「健康増進普及月間」

ご自分の生活を振り返り、生活習慣を見直す機会を持ちましょう。気になることは早くから、生活習慣の改善に努めましょう。

あなたの生活大丈夫？

問い合わせ 保健介護課 健康支援係
☎ 65-0703 ☎ 63-4085

後期がん検診申込始まる

■9月に申込受付をするがん検診

症状がない人は、公費負担のある市のがん検診をぜひ受診ください。

申込日時	検診内容	申込・検診場所
9月6日(月)～18日(土) (日曜除く14:00～18:00)	乳がん	甲南病院 (☎86-3131)
9月6日(月)～10日(金) (9:00～17:00)	胃がん・肺がん・乳がん 子宮がん・大腸がん	甲南保健センター (☎86-5934)
9月13日(月)～15日(水) (9:00～17:00)	胃がん・肺がん・乳がん 子宮がん・大腸がん	信楽保健センター (☎82-3113)
9月13日(月)～16日(木) (9:00～17:00)	大腸がん	土山保健センター (☎66-1105)
9月27日(月)～30日(木) (9:00～17:00)	乳がん・子宮がん・大腸がん	甲賀保健センター (☎88-6556)
9月27日(月)～10月1日(金) (9:00～17:00)	がんセット(胃・肺・大腸) 女性のがん(子宮・乳) 胃がん・肺がん・大腸がん 子宮がん・乳がん	水口保健センター (☎62-5336)

■毎年受診する検診⇒胃がん・肺がん・大腸がん
■2年に1回受診する検診⇒乳がん・子宮がん

※申込期間中に電話・来所にて受診希望日をお申し込みください。なお、大腸がんは申込期間中に検診容器を配布し、受付を行いますので直接来所ください。検診実施日等詳しくは、「健診(検診)カレンダー」をご覧ください。その他、随時申込受付可能な医療機関で実施している「乳がん・子宮がん検診」もあります。(一部申込の必要な医療機関がありますので早めの受診をおすすめします。)

問い合わせ 保健介護課 健康支援係
☎ 65-0703 ☎ 63-4085