

こんにちには
保健師です

岡本 叔子です



胃がん健診を
受けよう



胃がんとは

胃がんは、胃の粘膜にできる悪性腫瘍（悪性のできもの）です。胃の壁は内側から、大きく分けて粘膜層と筋層（きんそう）からできています。がんが粘膜にとどまっているものを「早期胃がん」、がんが筋層以上に深く進んだものを「進行胃がん」と呼んでいます。

50歳代後半から60歳代の男性に多く見られますが、最近では検査・治療の進歩により、死亡率はここ数年、減少傾向にあります。早期の胃がんは無症状のこともありすが、進行胃が

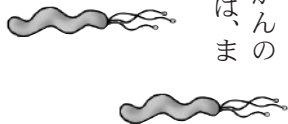
胃がんの危険因子

喫煙や、塩分を多くとること、胃がんの発生リスク（危険）が高くなる可能性があるといわれています。

また、胃粘膜に生息する細菌として知られているヘリコバクターピロリ菌（以下「ピロリ菌」）が、胃がんに関連することがわかってきました。ピロリ菌の感染が持続すると胃粘膜に炎症が起こり、萎縮性胃炎（いしゆくせいいえん）と呼ばれる状態になります。この萎縮性胃炎が、胃がんの発生にかかわってることが示唆（しき）されています。

ピロリ菌について

ピロリ菌に感染している人は、抗生物質を内服して除菌することはできます。しかし、関連することがわかった一方で、ピロリ菌を除菌するだけで胃がんの予防効果があるかは、まだ評価が定まっておらず、国は今後、除菌の有効性について国



内・国外の知見をもとに検討することとされています。

なお、ピロリ菌の除菌にあたっては、副作用が出る可能性がありますので、除菌を希望される場合は、主治医とよくご相談ください。

胃がんの予防

胃がんにかからないようにするには、危険因子を避けることが大切です。つまり、タバコを吸わないこと、塩分を摂りすぎないことです。そして野菜を増やしてバランスよく栄養をとるなど、生活習慣について感心を持つことも大切です。

また、胃がんは、早期発見、早期治療によって、90%以上の人が治るといわれています。予防のためには胃がん検診をうけることがとても大切です。男女ともに40歳以上は年に1回、胃がん検診を受けましょう。

胃がん検診の意義

現在、最も一般的な胃がん検診の方法は、バリウムと胃をふくらませる発泡剤を飲

みエックス線撮り、胃の大きさや形、胃壁の変化などを観察する胃部エックス線検査です。

早期胃がんの5年生存率（診断から5年後に生存している割合）は90%以上で、現在は早期発見・早期治療により治る可能性の高いがんになりました。

日本で発見される胃がんの半数は早期がんです。胃がん検診を受けることで約70%が早期がんで見えられます。2cmまでの大きさの早期がんで見えれば、内視鏡治療が可能な場合があります。お腹を切る必要もなく、胃の大きさも変わりませんので、後遺症はほとんどありません。

がん検診のお知らせ

8月30日 トナムコミュニティセンター
5時30分
占冠村コミュニティプラザ
10時00分
31日 占冠村コミュニティプラザ
6時00分

■お問い合わせ
保健福祉課保健予防担当
電話 56-2122





☆社会見学



デイサービスセンターでは、7月5日と6日に帯広まで社会見学に行きました。今年の行先は帯広百年記念館とイトーヨーカドーです。帯広百年記念館で見る昔の農機具は、利用者さんも使い慣れたものばかりで、皆さん懐かしんでいました。また、イトーヨーカドーでは昼食を食べた後、各々で買い物を楽しみました。生活相談員 近藤



※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイのめにゅう

『トマトと豆腐のサラダ』

【材料】（2人分）

- トマト 200g
- 絹ごし豆腐 100g
- 青じそノンオイル
ドレッシング 14g
- ラー油、白すりごま 各少々



【作り方】

- ① 豆腐を水切りして、キッチンペーパーで包みそのまま冷やします。トマトは湯むきしておきましょう。
- ② 豆腐とトマトを1～1.5cmのサイコロ状にカットして、食べる直前に合わせます。
- ③ 市販で売っているドレッシングにラー油、白すりごまを好みで加えて混ぜます。好みで豆腐とトマトを混ぜたものにかけてできあがり。

ワンポイント♪

【夏ばて対策】をテーマに献立を作ってみました。夏ばての原因は様々ですが、解消に《食の力》は絶対です!!ぜひ家庭でも試してみてください♥

【8月の行事食】

- 8月1日 八朔（はっさく）の祝い（田実（たのみ）の節句）……黒ごま粥
*八朔は陰暦八月朔日（8月1日）をさし、田の実（稲の実りのこと）を祝う農耕行事だったことから田の実（頼み）の節句といわれています。
- 8月15日 十五夜（中秋の名月）……月見団子、枝豆

栄養士のつぶやき (@栄養士)

子どもの頃、意味もわからず、お盆にはなすびときゅうりに割り箸をさして仏壇に飾っていました。子ども心に“なんでなすびときゅうりなの？”聞くに聞けなかった疑問でした。

あれは「精霊馬」といって、亡くなった方が天国との行き帰りに使う乗り物で、行き（天国→地上）は早く帰るために馬（きゅうり製）に乗り、帰り（地上→天国）はゆっくりおみやげをたくさん持って帰るために、牛（ナス製）に乗るといって最近知りました。 ●平川 みゆき

