

# こんにちには 保健師です

矢田 智子です



## がん検診の効果をもっと 正しくしろ

現在、がんによる死亡者数は年間30万人を越え、死亡原因の第1位です。しかし、診断と治療の進歩で一部のがんでは早期発見、早期治療が可能になってきました。

がん検診はがんを早期発見し、適切な治療を行い、がんによる死亡を減少させることができる確実な方法です。

### 検診の対象は症状のない人

無症状のうちに「がん」を早期に見出し治療することが大切です。無症状の人には進行がんが少なく、早期の

うちにがんを発見する事ができます。

### 「検診」と「健診」の違い

検診は特定の病気を発見し、早期に治療を行うことが目的。**【例】がん検診**  
健診は健康かどうか確認し、健康上の問題がなく、社会生活が正常に行えるかどうかを判断。**【例】学校の健診**

### がん検診のメリット

がん検診の最大のメリットは、早期発見、早期治療に

よる救命の効果です。症状があつて外来を受診した場合には、進行したがんが多く、一方、がん検診は症状のない健康な人を対象にしていることから、がんが見つかるのも早期であることが多いのです。

早期がんはそのほとんどが治り、しかも軽い治療ですみます。一方、進行がんは、治すことができない場合が多くなります。

がん検診によつてがんが早期に見つかるばかりではなく、いわゆる前がん病変（大腸がんにおけるポリープ等）が発見されることがあります。前がん病変はそれを治療することで、がんになることを防ぐことができます。

がん検診で「異常なし」の判定が出ると、多くの人は「がんが無い」ことで安心します。これもがん検診のメリットです。

### 部位別がん検診

#### 【胃がん検診】

男女ともに30歳以上は年に1回検診を受けましょう。検査方法は「胃X線検査」です。検査は、バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、胃の中の粘膜を観察する検査です。胃がんを見つけることが目的ですが、良性の病気である潰瘍やポリープも発見されます。正しく判断される精度は70～80%です。

【大腸がん検診】  
男女ともに40歳以上は、年に1回検診を受けましょう。検査方法は「便潜血検査」、「全大腸内視鏡検査」です。がん検診の中でも最も効果が高いといわれています。

【肺がん検診】  
男女ともに40歳以上は、年に1回、検診を受けましょう。検査方法は「胸部X線検査」です。

【子宮がん検診】  
20歳以上の女性は、2年に1回、検診を受けましょう。子宮がんには頸部（けいぶ）と体部の2種類があります。頸（けい）がんは、子宮の入り口の頸部から、体がんは子宮の奥の内膜から発生します。頸がんは30～40代に多く、体がんは閉経以降にそのリスクが高くなります。検査方法は「細胞診」です。体がんは病状が進行してない早期の段階で出血するこ

とが多く、不正性器出血での発見が90%といわれています。少量でも出血があればすぐに医療機関を受診しましょう。

#### 【乳がん検診】

40歳以上の女性は、2年に1回、検診を受けましょう。検査方法は「マンモグラフィ」と「視触診」です。

### 平成24年度占冠村健康診査

#### 【対象者】

20歳から74歳までの占冠村国民健康保険加入者と、75歳以上の村民及び20歳から39歳までの被用者保険被扶養者

#### 【内容】

健康診査及びがん検診（結核、肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん）

#### 【健康診査のお申込みは】

保健福祉課保健予防担当  
専用電話 39 8181





## ☆ぼた餅作り



デイサービスセンターでは、3月21日から23日にかけて調理レクを行い、みんなで《ぼた餅》を作りました。「昔はよくぼた餅を作ったんだよ」とおっしゃる皆さんは、さすがに手際が良く、ぼた餅が出来上がるのもあっという間でした！ただ...、昔はたくさんぼた餅を作っていた皆さんにとっては、作り足りなかったかもしれませんね。今回作った“きな粉”と“あんこ”の2種類のぼた餅は、どちらも美味しく出来上がりました  
生活相談員 法名



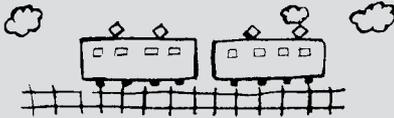
社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

「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。

## につぽん郷土料理の旅

### 【北海道】の巻



【北海道】からは、いかめしと石狩鍋です。皆さんも一度は口にすることがあるのでは？

いかめしは、イカを使った北海道函館地方の郷土料理で、イカにもち米を詰め、醤油ベースの出し汁で炊き上げたものです。地方色を感じさせる味覚として函館本線森駅で買える阿部商店の“元祖いかめし”は最強駅弁と言われる人気だそうです。



石狩鍋は昔、漁師たちが鮭を鍋にして食べたことから広まったと言われる料理で、歴史は比較的新しく、戦後から食べられるようになりました。主要な漁場が石狩川であったことからこの名前がつけられ、鮭一匹を余すことなく使い、丸ごと味わえる料理ですね。

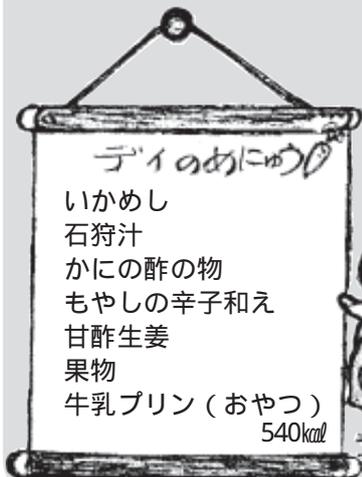
センターでは利用者の皆さんに《味のにつぽん旅行》を楽しんでもらおうと、郷土料理を献立に取り入れています。おなじみの北海道からスタートですよ。

### 【5月の行事食】

5月5日 端午の節句（子どもの日）.....  
かしわ餅、しょうぶ湯、タケノコ炊き込みご飯

### 栄養士のつばやき（@栄養士）

「枕草子」に春はあけぼの...とありますが、私の場合、あけぼのの時間はまだまだ夢の中。早く起きるときは用事があるときで、いつも台所でバタバタ!!だから清少納言の詠う状況にお目にかからず朝を迎えてしまいます。私の春は「風の香りとポカポカ陽気」ですね♥ 平川 みゆき



いかめし  
石狩汁  
かにの酢の物  
もやしの辛子和え  
甘酢生姜  
果物  
牛乳プリン（おやつ）  
540kcal

