

自分の健康は、自分で守る

～検診でがんを見つける～

早期発見・早期治療が大事!

＼ がんが見つかった人に伺いました /

58歳の時、職場の検診で胃がんが見つかりました。風邪もひかないくらい元気でしたし、自覚症状もなかったのが正直驚きました。また、68歳の時には検診で前立腺がんも発見。どちらも早期だったため、手術のみで治り、負担が少なかったと思います。検診の大切さを身をもって知ったため、必ず毎年受けるようにしています。ぜひ皆さんにも、自分自身のために、がん検診を受けてほしいですね。

がん患者と家族の会「盛岡かたくりの会」の千葉武事務局長 (78)

30歳を超えた頃から乳がん検診を定期的に受けていました。2年前、セルフチェックで異常を感じて病院に。検査の結果、乳がんが分かりました。当初は落ち込みましたが、比較的早期だったため、治療の身体的負担も少なく、今も仕事を続けながら通院しています。自分には関係ないと思わず、定期的に検診を受ける、自分で触診するなど、常に関心を持つことが大切だと思います。

星川奈津子さん (37) 盛岡市

早期発見できる期間は、とても短い!

がんを検診で発見できるのは、がんの大きさが1cm以上になってから。それより小さいがんは、発見することが非常に難しいのが現状です。一方、早期がんの大きさは2cmくらいまで。一般的にがんは1～2年で1cmから2cmまでに成長するので、検診で早期がんとして発見できるのは、この1～2年の間に限られるのです。この期間にがんを見つけ、治療を受けることにより生存率*が大きく変わります。

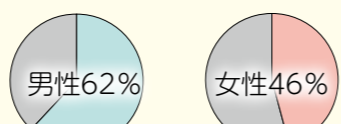
例えば肺がんの場合…
早期発見した場合 (I期) の生存率… **82.9%**

早期に発見できなかった場合 (IV期) の生存率… **4.9%**

*生存率…診断から一定期間生存している確率

がんは、他人事ではありません!!
日本人の死因第1位で、約2人に1人はがんにかかるという調査結果があります

日本人が生涯でがんになる割合



国立がん研究センター「がん対策情報センターによる推計値」(2007年)より



健康増進課 武田素恵保健師

検診でがんは見つかるの?

＼ 医師に伺いました /

がんは一般的に、高齢になるほど罹患率が高いですが、若くても見つかることがあります。検診の対象外である40歳未満の若年層でも、年間約2万人ががんにかかるというデータもあります。40歳以上の胃がん検診の対象者で見ると、盛岡市では発見率は約0.6% (内視鏡検診の場合)。つまり、自覚症状がない1000人のうち6人にがんが見つかっています。症状がない人にがんが見つかった場合、そのがんは早期がんである可能性が高いです。「自覚症状がないから検診を受けない」ではなく、検診対象の年齢になったら必ず受けてください。それが、自分の命を守ることに繋がります。

盛岡市医師会 胃がん個別検診精度管理委員会 佐藤邦夫委員長

30年5月末時点の速報値

29年度の年代別の検診によるがん発見者数*

種別	(単位:人)			総数
	～50代	60代	70代～	
肺がん	1	6	17	24
胃がん	3	5	33	41
大腸がん	4	12	27	43
子宮頸がん	0	0	1	1
乳がん	3	7	10	20
前立腺がん	0	10	31	41
総数	11	40	119	170

*市の検診のみ

盛岡市民の28年度のがんによる死亡者854人の内訳

(単位:人)			
種別	人数	種別	人数
肺	140	胆のう	42
大腸	134	食道	20
膵臓	90	子宮	16
胃	83	白血病	15
肝・肝内管	58	その他	213
乳房	43	合計	854

盛岡市の29年度のがん検診では、170人にがんが見つかりました

がんが見つかった人の約3割は40～64歳の現役世代! 仕事が忙しいなどの理由で検診の機会を逃さないようにしましょう

盛岡市では特に肺がんと大腸がんで亡くなる人が多いです

盛岡市民の死因割合が最も高いのが「がん」(28年度は854人)。しかし、早期に発見し、治療を受けることで、がんを克服することも、通常の生活を送ることもできます。早期発見のチャンスを逃さないためには定期的に「検診」を受けることが大切。あらためて「がん」と「検診」について考えてみませんか。
【問】健康増進課 ☎603-8306

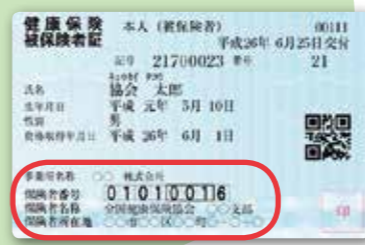
多く寄せられる質問に お答えします!



健康増進課 吉田有希保健師

Q がん検診の種類はどこで受けても同じですか?

A がん検診は、年齢や性別により受けられる検診が異なります(人間ドックを除く)。また、加入している保険組合などにより内容も異なります。職場の担当者や保険組合にお問合せください。



ここが問い合わせ先です

Q 職場でがん検診がありました。受けそびれました。どのようにすればいいですか?

A 職場によっては、検診を通年で実施している場合もありますので、職場の担当者や加入している保険組合などにお問い合わせください。

Q アルバイトなので、職場のがん検診が受けられません。市の検診を受けるにはどうしたらいいですか?

A 受診券は、職場に検診がないと思われる対象の人に送っていますが、届いていない場合は健康増進課に連絡してください。受診券が届いたら、どの検診が受けられるかを確認し、検診機関を予約・受診しましょう。

Q 職場には、子宮頸がん検診や、乳がん検診、前立腺がんの検診がありません。市で行っている検診を受けられますか?

A 加入している保険組合などで行っていない検診がある場合は、健康増進課までご連絡ください。受診券を送ります。

市長コラム 盛岡市長 谷藤 裕明

自分の健康は気になるので、年に数回、かかりつけ医に診てもらっています。仕事柄、外食や飲酒の機会も多いので、自宅ではお酒をほとんど飲まないですね。食事は妻が気を遣ってくださっていて、我が家の料理は塩分控えめです。いつも盛岡の旬の食材を中心に好き嫌いをなく食べています。やはり旬のものは栄養価が高いですし、誰かと食べることで自然と笑顔になります。おいしく楽しくを心掛けて、がんを含めた全ての病気をはねのけたいですね。



Q 検診で「異常あり」の場合、どのようにすればいいですか?

A 必ず精密検査を受けましょう。精密検査では、がん以外にもさまざまな疾患が見つかることがあります。早めの検査をお勧めします。

各種のがん検診など詳しくは、広報もりおか6月15日号に折り込んだ「検診だより」を見てね!



がんをよせつけない 生活習慣10カ条

喫煙や偏った食事などの生活習慣を改善することで、がんにかかる危険性を大きく下げ、予防することができます。

1 栄養バランスを考えた食べる

がんを予防する食物繊維やビタミンは野菜と果物に多く含まれます。積極的に食べましょう。



2 食塩は控えめに

1日に男性は8g、女性は7g未満が目標です。醤油はかけずに小皿でつける、種類の汁は残すなどしましょう。

3 食べ過ぎと脂質の取り過ぎに注意

肥満は、がん発生の引き金になることも。



4 いつもより10分多く歩く

適度な運動は、あらゆる病気を寄せ付けません。いつもの道より少し遠回りしてみよう。



5 禁煙する

喫煙者本人のがんによる死亡率は非喫煙者の約5倍! 受動喫煙による配偶者の死亡率は、約1.3倍という値も出ています。



6 定期的な検診とセルフチェックも忘れずに

月1回のセルフチェックで、しこりや腫れなど、自分自身で違和感に気付く場合もあります。

7 1日1回はよく笑う

笑うことでストレスが軽減され、免疫力が高まります。



8 十分な睡眠をとる

睡眠は、心身の疲れを癒し、ストレスを軽減するために欠かせません。

9 週に2日は休肝日を

お酒の成分を分解する肝臓も休日が必要です。



10 適正飲酒量を知る

各々、ビール中瓶なら1本、日本酒なら1合、ワインなら2杯、焼酎(25度)なら2/3合までが1日の目安です(高齢者と女性はこれらの半量)。



「がん」は決して他人事ではなく、誰でもかかるものです。がんと正しく向き合うためには、早期発見が重要。そのためには検診を必ず受け、「自分の健康は、自分で守る」という意識を持ちましょう。自分の行動が、自分の命を救うことにもなります。



8月1日号の特集テーマは「盛岡の民俗芸能」です。