

ホームドクター

597

大腸がん検診のすすめ

今回は、大腸がん検診についてお話ししようと思います。

最新のがん統計(国立がん研究センターがん情報サービス)による2019年度のデータでは、大腸がんの死亡数は、女性で1位(人口10万人あたり37.8人)・男性で3位(人口10万人あたり45.5人)と高い水準を推移しています。

近年、食事の欧米化による肥満などから大腸がんの罹患率(病気にかかる確率)の増加が問題となりその早期発見が求められます。

大腸がんはポリープのがん化による発生が原因とされ、早期に見つければ内視鏡治療も可能な場合があります。たとえ、進行がんで



越谷市医師会
市川胃腸科外科病院
☎965-7100
いしかわ りょうすけ
市川 亮介

あっても手術療法・抗がん剤治療などの進歩が著しく5年での生存率は70%程度と比較的治療効果の高いがんの一つとされます。

しかし、発見された時点での進行度により階層的に予後が悪くなるため、早期の発見がとても重要となります。

わが国では40歳以上の方を対象に検診として便潜血検査(2日法)が行われています。2日分の便で大腸がんの人が陽性である確率は83%、病変がない人が陰性である確率は96%と信頼のおける検査となっています。

しかし、偽陽性率(本当はがんが無いのに陽性となる確率)が2.4~30%、偽陰性率(本当は

がんがあるのに陰性となる確率)が7.1~70%とかなりの幅があります。

検診の陽性率(要精密検査の確率)は約7%、実際のがんが発見される確率は全体の0.17%とされます(H15年度の検診実施状況; 地域保健・老年保健事業報告より)。

つまり、この検査で陽性となった方の中には、大腸がんでない方が多く含まれているということです。要精密となった場合でも慌てず速やかに大腸内視鏡検査を受けるようにしてください。また、「痔があるからと再検査を受けない」とよく耳にすることがありますが、検査で異常が出たら必ず精密検査を受けるようにしましょう。

大腸がん検診は簡易的で副作用のない検査です。

うまく組み合わせることにより皆様の健康の維持にお役立ていただければと思いますので、定期的な検診をお勧めいたします。



お知らせ

産後ケア事業を実施します

■内容: 助産師等による訪問または宿泊型のサービス

■対象: 産後1年未満の母親および乳児のうち家族等から十分な援助が受けられない方で、育児等に不安があり、市が支援を必要と認めた方
*ご利用には審査があります

■申込み: 出産2カ月前~利用日のおおむね1カ月前に子育て世代包括支援センターに相談。詳しくは右記の二次元コードから市ホームページをご覧ください



新生児聴覚スクリーニング検査助成券をお持ちでない妊娠中の方へ

新生児聴覚スクリーニング検査費用の一部を助成します。

■対象: 令和3年3月31日以前に妊娠届出書を提出した妊娠中の方

■持ち物: 本人確認書類、母子健康手帳(窓口申請の方のみ)

■申込み: 右記の二次元コードから電子申請で申し込み。そのほか子育て世代包括支援センター(保健センター、市役所第二庁舎2階)でも受け付けます



愛の献血

■時間: ▷全血献血...10:00~17:30 ▷成分献血...10:00~16:30

■会場: イオンレイクタウン^{モリ}1階

■持ち物: 氏名・生年月日・顔写真付きの本人確認書類(初回の方)、献血カード(2回目以降の方)

■申込み: 電話で献血予約専用フリーダイヤル ☎0120-255-489へ(月曜~金曜日の9:00~17:00)。献血Web会員の方は右記の二次元コードから申し込みできます



☎越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737 (10:00~17:30)

越谷市役所 ☎343-8501 越ヶ谷4-2-1

コロナ禍の今こそ! 介護予防に取り組みましょう!

新型コロナウイルス感染症の影響による外出の自粛など、家で過ごす時間が増えると生活不活発によりフレイル(虚弱)になりやすいと言われています。フレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり健康な状態を取り戻すことができます。

市では、介護予防体操~越谷リセット体操・越谷ステップ体操~の動画を紹介しています。自宅でも気軽にできる簡単な体操ですので、ぜひご利用ください。

右記の二次元コードから、動画配信サイトYouTubeの越谷市公式チャンネルでご覧になれます。



動画がご覧になれない方向けには、体操を紹介

介したリーフレットを地域包括ケア課、地域包括支援センターなどで配布しています。

「フレイルチェック」自分の状態を確認しましょう!

- 1年で体重が4~5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

⇒3つ以上当てはまる方は『フレイル』の可能性が高いと判断されます。心配な方は、最寄りの地域包括支援センターへご相談ください

☎地域包括ケア課(第二庁舎1階) ☎963-9163

手洗い

コロナ対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症対策の基本は、密閉・密集・密接の回避、手洗いやマスクの着用を含むせきエチケットです。

ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、手にウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、手洗いや手指消毒をお願いします。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
 - ・時計や指輪は外しておきましょう

| | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <p>1</p> <p>流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。</p> | <p>2</p> <p>手の甲を伸ばすようにこすります。</p> | <p>3</p> <p>指先・爪の間を念入りにこすります。</p> |
| <p>4</p> <p>指の間を洗います。</p> | <p>5</p> <p>親指と手のひらをねじり洗います。</p> | <p>6</p> <p>手首も忘れずに洗います。</p> |

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします