

ホームドクター

630

肺がん検診がなぜ重要なのか



越谷市医師会
 なかの内科・呼吸器
 クリニック
 ☎984-7877
なかの けんたろう
 仲野 堅太郎

「がん」という言葉を耳にしない日はないぐらい、日常生活でもよく聞く言葉です。一方で、自分自身や近親者ががんになってしまうという経験をしたことがない方のうち、がんにかかった自分を具体的に想像している方はあまりいないのではないのでしょうか。

最新のがん統計によると、2019年の1年間で新たにがんと診断された患者の数は約100万人であり、「日本人が一生のうちのがんと診断される確率」は男性65.5%、女性51.2%と、2人に1人を超えています。がんを診断された時点から5年後まで生存している確率は、男性

62.0%、女性66.9%と、かなり治療が進歩してきているという厳しい数値が出ています。

「どんながんにかかっているのか」という臓器別の統計で見ると、男女合わせた総数では、肺がんは大腸がんに次いで2位であるにもかかわらず、「がんで亡くなる方の数」という統計で見ると肺がんはずっと1位の座をキープし続けています。

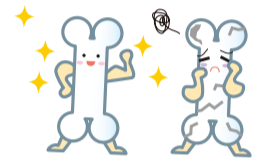
その理由はわれわれ専門家の間でははっきりしていて、「肺の中には痛みを感じる神経が存在しないために症状が出にくく、発見が遅

れやすい」ということに尽きると思います。肺がんに限らず、すべてのがんは大きく「早期がん」と「進行がん」の2つに大きく分けることができ、早期がんの段階で発見できた場合、手術によって根治を目指せる可能性も少なくありません。

そこで重要なのが「肺がん検診」です。越谷市では「肺がん・結核検診」としてわずか500円の自己負担で胸部レントゲン検査を行っております。令和4年度までは1,000円だったのですが、その重要性のため、令和5年度からは500円とさらに自己負担額が安くなりました。がんは誰がかかってもおかしくない時代です。繰り返しになりますが、肺がんは症状がないまま静かに進行する怖い病気です。

皆さん日々忙しいとは思いますが、なんとか時間を作って「肺がん・結核検診」を受けましょう！

コツ コツ 予防！ 骨粗しょう症検診の申し込みを受け付けています



骨粗しょう症って何？

骨粗しょう症は、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨は、毎日古い部分が少しずつ溶かされ(骨吸収といいます)、空いた場所を埋めるために新しい骨が形成されます。このバランスが崩れて新しい骨の形成が間に合わない状態が、骨粗しょう症です。特に、加齢や閉経により骨吸収が進むと骨がスカスカの状態になり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなってしまいます。

チェックしてみよう！

骨が弱くなる生活習慣

- 牛乳や乳製品、小魚などをとらない
- 好き嫌いが多く、偏った食事をしがち
- 過度なダイエットをしている
- 喫煙、飲酒の頻度が高い
- 運動の習慣がない

カルシウム(乳製品、小魚、緑黄色野菜など)・たんぱく質(肉、魚など)・ビタミンD(魚、きのこ類など)・ビタミンK(納豆、卵、葉野菜など)を意識して食事に取り入れてみましょう。



うつ伏せに寝ながら状態を反らせる背筋運動や、テレビを見ながらの片足立ちなど、日常生活に取り入れられる簡単な運動で骨を強くすることができます。

骨粗しょう症検診を行っています

日程・会場 下表のとおり



日程	会場
6月14日(金)・15日(土)	保健センター
6月19日(水)・20日(木)	桜井地区センター
7月1日(月)・2日(火)	北部市民会館
7月3日(水)・4日(木)	蒲生地区センター
7月9日(火)・10日(水)	サンシティ展示ホール
7月12日(金)・13日(土)・27日(土)・29日(月)	保健センター
8月5日(月)・6日(火)	中央市民会館
8月9日(金)・10日(土)	保健センター

- 内容** 内かかとの骨の骨密度測定
- 対象** 20歳以上の女性(平成17年3月31日以前に生まれた方)
- 費用** 1,000円。条件により無料になる方がいます
- 持ち物** タオル、保険証
- 申込方法** 電子申請、電話(5月7日(火)から)
- 健康づくり推進課** ☎960-1100、HP64661

4月1日
から

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口が変わりました

発熱等の症状があるときは…

かかりつけ医など、医療機関の受診を検討してください。ワクチン接種後に症状がある方は、接種した医療機関をご受診ください。

受診すべきか迷っているときは…

- 埼玉県救急電話相談(☎#7119)をご利用ください。なお、以下の相談窓口は、3月31日で終了しています。
- ・埼玉県コロナ総合相談センター
- ・埼玉県新型コロナワクチン専門相談窓口
- ・外国人向け新型コロナウイルス相談ホットライン

相談窓口をご確認ください！

- 埼玉県救急電話相談(無料、24時間対応)
☎#7119または☎048-824-4199(ダイヤル回線・IP電話をご利用の方)
- ・受診の必要性、家庭での対処法などの相談
- 厚生労働省新型コロナウイルス感染症相談窓口
☎0120-565-653(9:00～21:00)
- ・新型コロナウイルス感染症に関する一般的な問い合わせ
- 健康づくり推進課☎960-1100
- ・コロナワクチンの定期接種について
- 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-700-624(9:00～21:00)
- ・コロナワクチンに関する一般的な問い合わせ

引き続き感染対策を！

体制が変わったからと言って、ウイルスがなくなったわけではありません。新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザへの感染を防ぐために、手洗い・うがい、混雑した場所など感染リスクが高い場所では適切にマスクを着用などの感染対策をしましょう。



- 感染症保健対策課☎973-7531
- ・感染症に関すること(HP6090)