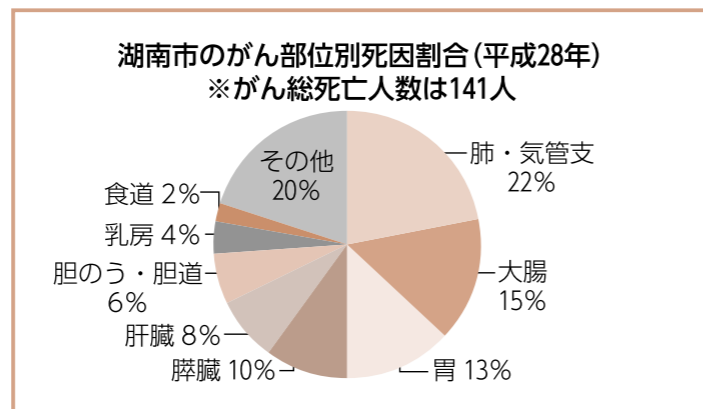


がんは万が一じゃなく二分の一

がんは、一生のうちに2人に1人がかかる最も身近な病気のひとつとされています。毎年9月は「がん征圧月間」です。これを機会にがんに対する知識を深め、検診を受診したり、がんを防ぐ生活習慣に改善していくことなどを前向きに考えてみましょう。

●がんの「欧米化」が進行中!?

日本の死亡原因第一位は、1950年頃に結核から脳疾患へと移り、1980年にがんがトップになりました。今は、がん・心疾患・脳血管疾患が死因のトップ3を占めています。がんが増えた背景には、高齢化が進んだことによるがん患者の増加や、食生活の欧米化(肉中心の脂質の多い食事)などが考えられます。ヨーロッパやアメリカに多いがんが増加傾向で、かつて多かった胃がんが減り、肺がんや大腸がん・乳がんが増えてきています。

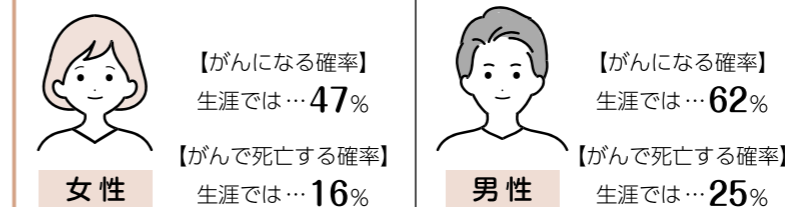


●生活習慣の見直しでがんを防ぐ

前述のとおり、日本のがんは生活習慣に関連したものが増えてきています。ある研究では、がんの死亡割合の約7割が、生活習慣を原因とするものと言われています。国立がん研究センターをはじめとする研究グループが定めた、科学的根拠に根ざした予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」の中でも、「禁煙」「節酒」「身体活動」「適正体重の維持」「食生活の見直し」の5つの生活習慣が、がんを防ぐと取り上げています。あなた自身の努力でがんになる確率を下げることは可能なのです。



がんってどんな病気?

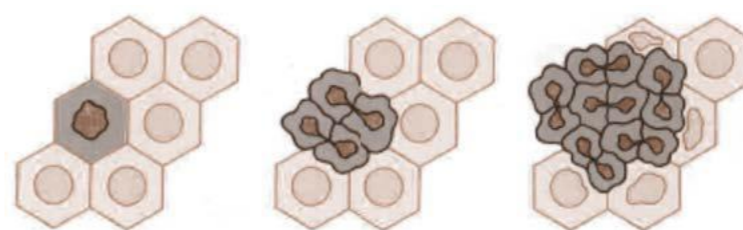


※2014年データに基づく累積罹患リスクおよび2016年データに基づく累積死亡リスク
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

●誰でもかかる可能性がある

日本人のおよそ2人に1人が一生のうちに何らかの「がん」にかかると言われています。

1 がんの芽 2 発がん促進 3 がん細胞の発生・増殖

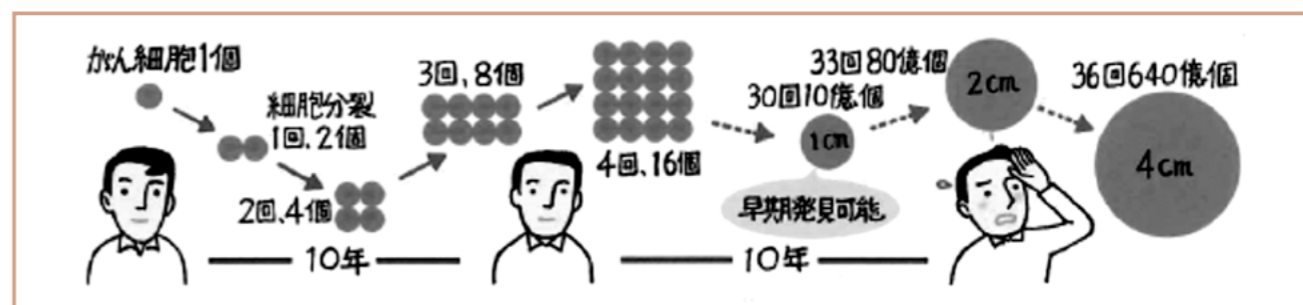


●がんはどうして起こる?

がんは細胞の遺伝子の変異によって起こる遺伝子の病気です。一部のがんは、ウイルス感染が背景にある場合がありますが、それ以外にもさまざまな要因が長い年月にわたって関係することでがんは発生します。

●がん細胞は長い年月をかけて「がん」になる

最初1個だったがん細胞は、細胞分裂を繰り返し、どんどん大きくなっていきます。5~20年たつて30回細胞分裂すると、がん細胞は1センチぐらいの大きさになります。がん検診で発見できるがんの目安は、1センチ以上と言われています。見過ごしてしまうと、まわりの組織に侵入したり、他の臓器への転移が起こります。



がんについてもっと知りたい

滋賀県内のがんに関する情報を集めた、がん情報ポータルサイト「がん情報しが」をご覧ください。相談先、予防、検診、医療、仕事と治療の両立、相談会、学習会などの県内の情報を提供しています。



「がん情報しが」 検索

がんについて相談したい

がんのこと、治療のことについて知りたい、今後の療養や生活のことが心配、これからどうなるのが不安でたまらないなど、がんに関する相談をお受けしています。一人や家族だけで悩まずにお気軽にご相談ください。

市保健センター

- 相談方法 面談または電話、メール
- 時間 平日午前8時30分～午後5時15分
- ☎72・4008
- ✉kenkou@city.shiga-konan.lg.jp

公立甲賀病院がん相談支援室

- 相談方法 面談または電話、メール
- 時間 平日午前8時30分～午後5時15分
- ☎65・1641(直通)
- ✉gansoudan@kohka-hp.or.jp

私たちが保健センターでお待ちしています



健康政策課(保健センター) ☎72・4008 ☎72・1481

がん患者医療用ウィッグ・乳房補正具購入費の助成をします

がん患者の皆さまの就労や社会参加を応援し、療養生活の質がよりよいものになるように、医療用ウィッグ(かつら)と乳房補正具の購入経費の一部を助成します。

●助成対象者/次の項目すべてに該当する人

- ①市内に1年以上居住している人
- ②がんと診断され、抗がん剤による治療を行っている人
- ③抗がん剤治療による脱毛または手術による乳房切除により、就労や社会参加等に支障がある人
- ④対象者および対象者の属する世帯の世帯員のうち最も所得の多い者の市町村民税が、46万円未満の人
- ⑤医療用ウィッグは1年以内に購入したもの、乳房補正具は平成31年4月1日以降に購入したもの
- ⑥他の法令等に基づく助成等を受けていない人

●助成対象経費/医療用ウィッグ本体または乳房補正具の購入経費

※本体価格に含まれない付属品や医療用ウィッグのケア用品は対象外

●助成額/補正具等一種類につき1万円または、購入経費の1/2の額のいずれか低い額を助成します。

※補正具等一種類につき、1回限り

●申請手続き/申請の際に、申請書と次の書類および印鑑が必要です。

- ①脱毛の副作用がある抗がん剤治療を受けていることを証明する書類(お薬手帳、診療明細書、治療方針計画書など)
- ②医療用ウィッグまたは乳房補正具を購入したことを証明する書類(領収書など)
- ③対象者が加入する医療保険証の写し
- ④振込口座がわかるもの

◆申請書は健康政策課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

がんと向き合う

石部診療所の藤井先生にインタビュー

●働き世代とがん

(働き世代がかかりやすいがんは何ですか)
女性の場合は乳がん、子宮がんが多いです。去年の統計で乳がんは1万人中33人、子宮がんは1万人中4人に発見されました。若い年代に限りませんが、大腸がんも増えています。大腸がんは、食生活が欧米化したことが原因と言われています。また、肺がんも1万人中5人に発見されています。たばこを吸うことで、がんにかかる可能性はぐっとあがります。たばこは肺がんだけでなく、食道や喉頭がんのリスクも高まるのでやめましょう。



(働き世代とがんの抱える問題は)
働き世代は、仕事や子育てと多忙な生活を送っています。その中でがんにかかる、職場や家族に負担がかかるので、サポート体制が整っていないのが重要になります。また、がんの早期発見にも課題があります。乳がんが見つかった小学校低学年の子どもを持つお母さんは、子育てが忙しく受診が遅れてしまったため、がんが転移してしまいました。自分の事を後回しにしてしまいがちな年代に、いかに検診を受けようかが課題だと思います。

(市民の皆さんへのメッセージ)
もしもがんになってしまったらすごく悩んでしまうと思います。が、病気がしっかりと向き合いながら、治療していきましょう。もしも身近な人ががんになったら、本人の意思を尊重しながらサポートしていきましょう。早期発見ががん治療の最善の方法ですので、がん検診をぜひ受けてください。

がん検診を受けましょう

※詳しくは保健センターだよりをご覧ください。

■対象

- ・40歳以上の人(昭和55年3月31日までに生まれた人)
- ・子宮頸がん検診は20歳以上の女性(平成3年3月31日までに生まれた人)

9月に申し込みの検診

- ・胃がん検診 ・乳がん検診

9月2日(月)～20日(金)に☎へ申し込んでください。

【胃がん検診】

バリウムを飲んで胃部のレントゲンを撮ります。

【肺がん検診】

胸部のレントゲンを撮ります。必要な人には喀痰検査もあります。

【大腸がん検診(容器配付)】

自宅で2日分の便を専用容器に採り、便の潜血反応を調べます。直接、容器配付場所へお越しください。

【乳がん検診】※1)

マンモグラフィーという乳房のレントゲンを撮ります。

【子宮頸がん検診】※1)

視診・細胞診を行います。

※1) 2年に1回受けることができます。今年度は、西暦偶数年生まれが対象です。



保健センターだより QRコード