



健康せきかわ21 いきいきライフ

がん検診で

早期発見・早期治療を!!

症状が出てからでは遅い！
早期発見が完治と生存のカギ

日本人の死亡原因第一位は「がん」であり、がんで亡くなっている人は年間三十万人を超えています。同様に村でも毎年、がんが死亡原因の第一位を占めています。困ったことに、ほとんどのがんは自覚症状なく進行します。

そのため、症状が出てからでは手遅れになっていることがあります。自覚症状のないまま進行するがんを早期に見るには、定期的に検診を受けるしかありません。

検診を欠かさず受ければ「がん」はこわくない！

早期発見・早期治療により、がんは「治る病気」になってきました。

村では六月に子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診、大腸がん検診を実施します。自分のため、家族のため、対象の方は定期的にごがん検診

を受けましょう。

詳細は、子宮頸がん検診・乳がん検診については広報せきかわお知らせ版五月一日号に、胃がん検診・大腸がん検診については広報せきかわお知らせ版六月十五日号に掲載しますのでご覧ください。



問い合わせ先

住民福祉課 保健師

☎六四 一四七二

「午後のスタート ハミガキから」

6月4日から10日は歯の衛生週間です。皆さんは昼食後にハミガキをしていますか？

昨年度実施した歯に関するアンケート結果で、昼食後にみがくと回答した方は全体の約20%と低く、特に60代以上の男性で約10%と低い結果でした。一度身についた生活習慣を変えることはなかなか難しいですが、周囲の大人から率先してハミガキすることで子どもたちも自然と習慣化するのではないかと考えられます。午後の仕事が始まる前にハミガキしてお口も気分もリフレッシュしてみませんか？

また今年度も6月から翌年3月末まで「成人歯科健診」を実施します。対象の方には案内を送付しますので、この機会に是非受診してください。



健康のために禁煙しませんか!?

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。

健康のためには、やっぱり禁煙。たばこは「百害あって一利なし」といわれています。

禁煙したいと考えている方、ぜひこの機会に「禁煙」にチャレンジしてみませんか？



国では、六十五歳以上を「高齢者」と定義しています。高齢になると、心身にさまざまな変化（老化）が起こります。老化には、生理的老化（誰にでも訪れる現象）と病的老化（病状）があります。老化のスピードは環境要因により大きく影響を受けることから、普段の生活習慣の改善が老化予防につながります。

老化と介護予防

高齢者の病気の特徴
複数の疾患を持つ
心臓病、肝臓病、腎臓病など多くの病気を抱えている
慢性疾患が多い
個人差が大きい
自覚症状があらわれにくい
そのため発見が遅れる
合併症を起こしやすい
薬への過剰反応や副作用を起こしやすい
難治性
生理的変化なのか、病的変化なのか区別しにくい
意識障害や不安から精神症状を起こしやすい

介護予防
高齢期に起こる老化が、転倒して寝込むなどの状態をきっかけに、寝たきりになってしまふなど急激に進行することがあります。また、寝たきりになってしまったことで、失禁や認知症状の悪化などの状態も招いてしまいます。

このような状態を予防するためには、日頃から転倒しないような筋力や体力づくり、低栄養の予防、楽しみを持つ習慣などの生活機能（暮らしやすさ）を保つ必要があります。
村の介護予防事業
生活機能を維持していくために、村でも介護予防事業に取り組んでいます。一般の高齢者対象に昨年からは集落単位での介護予防運動教室を開催しました。足腰が軽くなったと好評で、今年度も計画しています。身近なところから介護予防に取り組んでみましょう。

健康講座

78

腹腔鏡手術とは

県立坂町病院 外科 田中 亮

最近の医学の進歩によって、手術技術がますます向上しています。患者さんの体の負担が少しでも軽くなるような手術方法が行われるようになってきています。

そのひとつに、腹腔鏡手術というものがあります。「腹腔」とは「おなか」のことを意味します。腹腔鏡の「鏡」とは「カメラ」のことです。腹腔鏡下手術では、腹腔鏡と呼ばれる細長いカメラを「おなか」の中に挿入し、テレビモニターに「おなか」の中を映し出し、そのモニター画面を見ながら手術を行います。狭いところや直接見えにくい場所を腹腔鏡でよく観察しながら、細長い棒のような電気メスや鉗子（かんし）を用いて、ふだんの開腹手術と同じように悪い臓器を切除し

たり、縫い合わせたりします。最大の特徴は体への負担が少ない手術であることです。傷が小さく美容的に優れているだけでなく、術後の痛みが軽く、早期の離床が可能です。さらに、開腹術と比べて腹腔内が空気にさらされないため、腸のダメージが少なく食事を早く始められたり、癒着しにくく腸閉塞症になりにくいなどの利点もあります。これらによって、入院期間の短縮、早期の社会復帰が可能になりました。

時間が長くなったり、大出血への対処が難しくなることもあります。したがって、すべての患者さんにとって有用であるわけではなく、あくまで従来から行われている開腹手術を選択するよりもメリットのある患者さんが対象となります。

県立坂町病院では原則として学会で示されているガイドラインを遵守しています。胃癌に関しては基本的に早期胃癌を対象としています。内視鏡（胃カメラ）で切除できる早期癌は内視鏡切除を優先します。大腸癌では、一部の直腸癌を除く殆どの早期・進行大腸癌が対象になります。他の臓器に癌がくい込んでいる場合や腫瘍径が大きい場合は対象外となります。その他、胆石症や腸閉塞の癒着剥離術、小腸切除なども行っています。

県立坂町病院では、腹腔鏡手術だけでなく、従来の開腹手術も同様に高い知識・技術レベルを維持するよう努力しています。どうぞ御気軽に相談ください。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一