

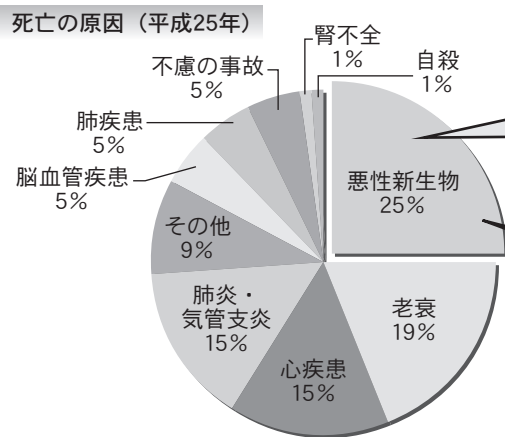


# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 考えてみませんか？がんのこと

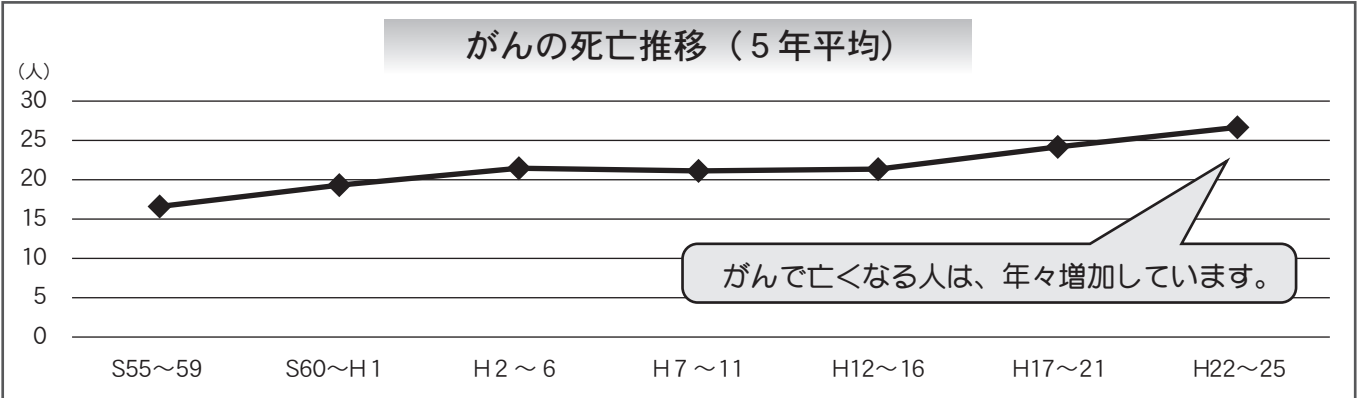
がんによる死亡者数は、なんと年間約35万人！身近な病気にもかかわらず、「がんなんて自分には関係ない！」と思っている方もたくさんいるのではないのでしょうか？今回は、誰でもなる可能性がある病気「がん」について、少しお話しさせていただきます。

### 【関川村のがんの状況】



全国と同じく、関川村でも最も多い死亡の原因は、悪性新生物（がん）です。関川村では、昭和56年以降ずっと悪性新生物が死亡の原因の第1位となっています。

中でも、肺がんで亡くなる方が最も多くなっています。



がんで亡くなる人は、年々増加しています。

### がん検診を受けましょう!! ～早期発見があなたの命を守ります～

一生のうち2人に1人はがんになり、しかも3人に1人はがんで亡くなっている！

⇒**早期発見・早期治療で、治癒できる可能性は高くなります!!**

がんになっても、初期の段階では多くの場合、ほとんど症状がありません。症状が現れた頃にはがんがすでに進行していて、手遅れになってしまうケースも少なくありません。がんから命を守るためには、症状がなくても定期的に検診を受けて、がんを早期に発見することがとても大切です!!

現在、健康づくり推進員さんを通して、各ご家庭に平成27年度の健康診査の調査票兼申込書をお配りしています。  
ご自分の健康のために、毎年必ず村のがん検診を受けましょう!!  
がん検診に関する案内文も同封されていますので、ぜひご覧になってください。



# 関川村包括支援センター通信 53

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

## 2月は高齢者見守り強化月間です

県では、2月・9月を高齢者見守り強化月間として地域の高齢者をみんなで見守る「見守り活動」に力を入れていきます。

村の状況として、高齢者単身世帯、高齢者夫婦世帯の割合が全体の22・6%を占め、その割合は年々増加の傾向にあり、日中高齢者のみで過ごす世帯も多くなっています。

雪が多い2月は、屋外での活動(畑仕事、散歩など)ができなくなり、地域でもお互いに顔を合わせない状況になりがちです。また、4月・5月の新規介護認定者が多いことから、冬の過ごし方で、春からの体調や生活に変化が起こるといえます。

この時期に、地域の見守り活動を強化することは高齢者の変化に早期に気付くことになり、介護予防にもつながります。身近なところ

ろで、できることから始めましょう。

### ■あいさつ

ご近所で声をかけあいましょう。

### ■気配り

高齢者の方をさりげなく思いやりましょう。

### ■助け合い

お互いさまの心で、地域で助け合いましょう。

近所でポストに新聞がたまっていて、不自然な服装で外出している、不自然な怪我やあざがあるなどの高齢者を見かけたら、民生委員、地域包括支援センターにご連絡ください。お知らせいただいた方の秘密は固く守られます。



# 健康講座

121

## 身近だけど不思議な病気

### 「肺炎」について

県立坂町病院 内科医長 小泉 健

肺炎にかかった経験のある方はとても多いと思います。「肺炎です。薬を出すので、飲んでみてください」と言われ、薬を飲んで治った方も多いと思います。一方で、「肺炎です。入院して点滴を受けてください」と言われた方もいるのではないのでしょうか？同じ病気なのに、薬を飲んで治ったり、入院したり、治療法に幅があるのも肺炎の特徴です。そして、肺炎にかかって死んでしまうこともあります。(平成25年、悪性新生物・心疾患について、肺炎が日本人の死因の第3位になりました)

肺炎とは、肺の中に細菌・ウイルス・カビなどの病原体が入り込むことで起こります。呼吸をするための臓器である肺に膿がたまることで、息が苦しくなったり、熱が出たり

とで体の抵抗力が高まります。また、他の病気があると免疫力が落ちてしまうことがあります。糖尿病など、他の病気をお持ちの方はそちらもしっかりと治療を受けることが大事です。

二つ目は、肺炎球菌ワクチンの接種です。肺炎の原因で最も多いと言われているのが肺炎球菌です。肺炎を起こす全ての菌に効果があるわけではありませんが、このワクチンの接種で、肺炎全体の発症も減らすことができた、と報告されています。平成26年から、65歳以上の方の定期接種が始まりました。65歳、70歳、75歳、80歳と5の倍数の年齢の方が対象になります。詳しくは病院にお問い合わせください。

肺炎を起す細菌には、肺炎球菌・クレブシエラ菌・インフルエンザ菌・マイコプラズマ・レジオネラ・結核菌など様々な種類があります。体の抵抗力(免疫力)に打ち勝って肺炎を起す強い菌もいますし、体が弱った時にだけ悪さをする菌もあります。これが同じ「肺炎」という病名でも、症状の強さに差がつく原因です。では、どのように予防ができるでしょうか？

一つ目は免疫力をつけることです。散歩や体操など、一見肺炎と関係ないような運動でも、全身の体力をつけるこ

そして、何より重要なのが、早期に肺炎を見つけてから時間です。肺炎が起きてから時間が経つにつれて重症になります。早期に医療機関に相談し、軽いうちに治療を受けることが大切です。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111