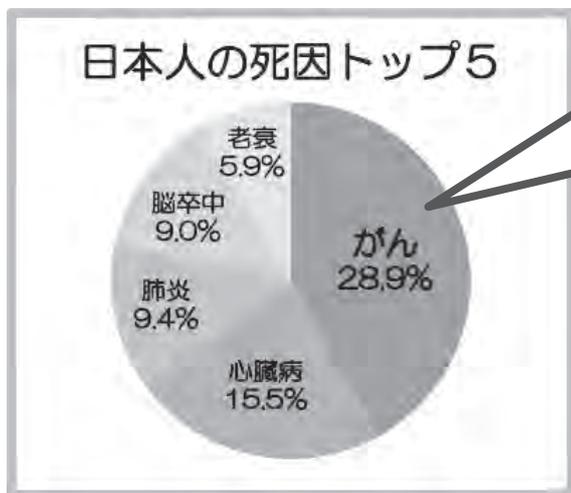


暮らしの中に、 “がん検診”を!

健康せきかわ21 いきいきライフ

1981年から、ずっと変わらず日本人の死因の第1位である“がん”。日本人の約2人に1人はがんにかかると言われています。今回は、わたしたちにとってとても身近な病気であるがんについて、少し紹介させていただきたいと思います。

【日本人の死因】 (H26)



日本人の約3割の人が、がんで命を落としています。

かつての死因第1位の脳卒中を抜いてから、がんは30年以上続けて死因のトップであり、今でもその数は増え続けているのが現状です。

ちなみに、部位別の死亡者数 (H26) は…

<男性>

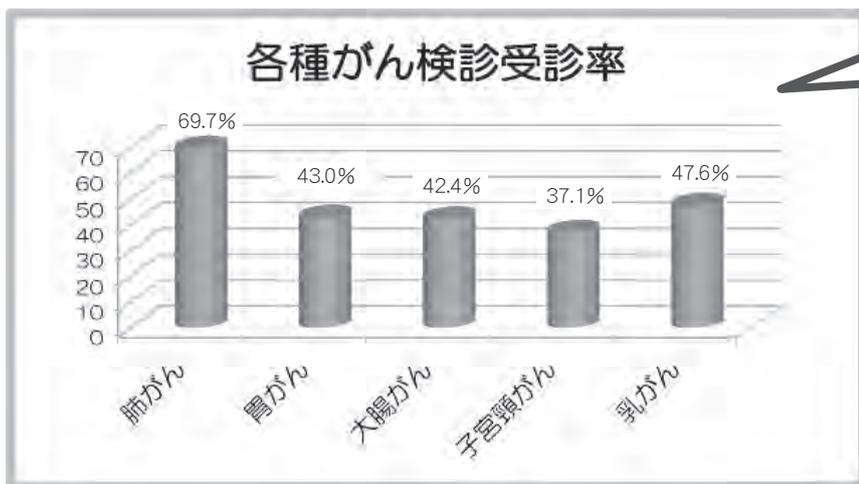
1位：肺がん、2位：胃がん、3位：大腸がん

<女性>

1位：大腸がん、2位：肺がん、3位：胃がん

となっています。

【関川村のがん検診受診率】 (H26)



肺がん検診以外、すべて受診率は50%を下回っています。特に、男女ともに死因の第3位以内に入っている胃がんと大腸がん、若い世代で罹患率が高い子宮頸がんの受診率が低い傾向となっています。

★後悔しないために…

「症状がないから大丈夫」、「家族にがんの人はいないから自分はがんにはならない」、「まだ若いから平気」そう思っている人はたくさんいるのではないのでしょうか？でも、がんは誰もがかかる可能性のあるとても身近な病気です。早期のがんは自覚症状がほとんどないため、気付かぬうちにがんが進行してしまう可能性もあります。ですが、がんによっては早期発見・早期治療により生存率が100%近くになることもあります。今やがんは不治の病ではありません。

面倒がらず、怖がらず、ご自身の健康のためにぜひがん検診を受診してください。

関川村包括支援センター通信 59

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

「高齢者見守り強化月間」

新潟県では、2月、9月を高齢者見守り強化月間と定め、高齢者を県民総ぐるみで見守り、支え合う地域づくりを行っています。

村では高齢化率が約38%と上昇しており、特に日中は高齢者のみで過ごす世帯が多くなっています。また、地域コミュニティの希薄化など、高齢者を見守る体制が脆弱になっている状況もあります。そのため、元氣な高齢者が支援の必要な高齢者を見守る体制がより一層重要になっているといえます。

積雪の影響や野外での活動が減るこの時期に、一人ひとりができることを考えてみませんか。

《高齢者自身ができること》
・元氣であることを発信する（電話をかける、カーテンを開ける）
・危険な作業は一人で行わ

ない（屋根の雪下ろしなど）

・億劫がらずに外出する

・困ったときは、我慢せずに協力を依頼する

・温度変化に注意する（入浴など）

《地域ができること》

・あいさつなどの声かけ

・さりげない見守り（電気がついていないか、カーテンが開いているか）

・異変を察知（ポストに郵便物がたまっている、不自然な服装やけがをしている）

《企業の方ができること》

・見守り活動の協力

いつもと様子が違うと感じたときは、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

131

温水洗浄便座で痔の症状緩和

県立坂町病院 外科 富田 広

皆さまご存知の通称「イボ痔」は医学用語では「痔核」と呼ばれており、肛門が腫れ

あがり、痛み、出血、脱出、かゆみといった症状を来た状態です。日本人の3人に1人が罹患しているとも言われる、一種の国民病です。医療機関では外科、消化器外科、肛門科といった診療科がその診療にあたっており、坂町病院では私も外科が診療させて頂いております。

痔核を悪化させないようにするために日常生活で気を付けることとしては、便秘にならないようにする、排便時過度に息まないようにする、長時間の座位は避ける、刺激物の摂取を控えるといったことがあげられますが、その他に患部を清潔にする、こすらないようにする、冷やさないよ

うにするといったこともあげられます。

ところで近年日本国内では、温水洗浄便座が急速に普及してきており、日本における世帯普及率は内閣府の消費動向調査によりますと1992年に14%であったものが、2000年41%、2008年68%、2015年75%と増加しております。温水洗浄便座を使用することにより、従来のように排便後痔核に付着した糞便を紙でこすり取り、その際に粘膜を損傷するということが無くなり、患部も清潔になり、痔核の症状の緩和につながるのではないかと思います。私は坂町病院に就任して12年になります。外来診療をしていて、10年前と比べると痔核の患者さんがかなり減ったように感じています。その原因

として温水洗浄便座の普及が大いに関係しているのではないかと考えています。また、痔核で外来に受診された患者さんもほとんどは温水洗浄便座未使用の方であり、使用している方は病院を受診するほど悪化しなくてすんでいるのではないのでしょうか。

秘かに痔核でお悩みの方はたくさんおられるかと思いますが、もし温水洗浄便座を使用していないようでしたら、薬物療法を行う前にまずは温水洗浄便座を使用してみることをお勧めいたします（私は関連業者さんから宣伝するよう頼まれたわけではありません）。ただし注意点としては、症状が軽快しない場合は「痔だと思っていたら実は大腸癌だった」ということもあり得ますので、医療機関への受診が必要です。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111