



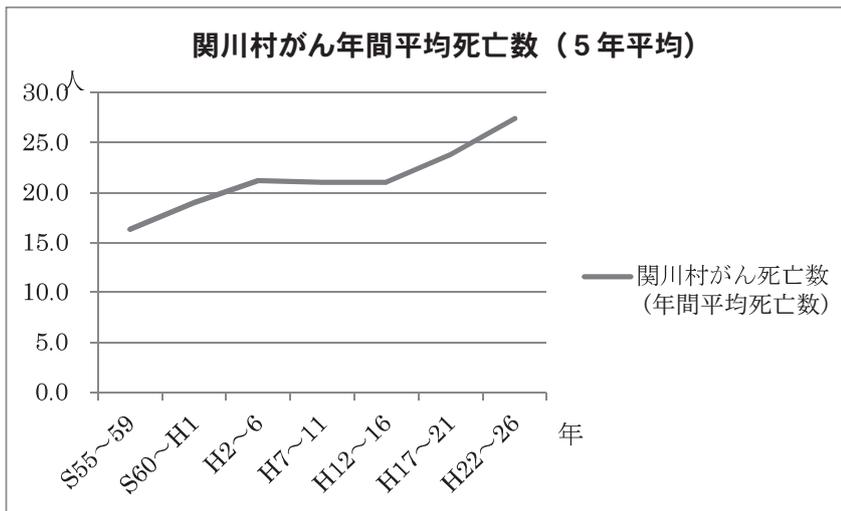
健康せきかわ21 いきいきライフ

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～

がんは、30年以上の長きにわたって日本人の死亡原因のトップであり、日本人の2人に1人が、がんにかかるともいわれています。関川村も同様に毎年の死亡原因の第1位が、がんです。

がんは高齢者に多い病気ですが、若いからといってがんにかからないわけではありません。がんにかかる人の約3割は40～64歳の現役世代のため、油断は禁物です。

今後も増え続けることが予想されるがんから命を守るためには、生活習慣の改善とともに、**定期的に検診を受けることが大切です。**



昭和55年から関川村のがん死亡数を5年間毎の年間平均死亡数で、経年推移をみるとがん死亡する人が年々増加しています。

なぜ、がん検診が必要なの？

がんにかかっても、初期の段階では多くの場合、ほとんど自覚症状がありません。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ないのです。

だからこそ、**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重要になるのです。**

特定健診も忘れずに毎年受けよう

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を防ぐため、メタボリックシンドロームを早い段階で発見し、改善が必要な人には特定保健指導が行われます。がん検診に加えて、特定健診も毎年必ず受けましょう。

平成29年度健康診査調査票兼申込書を健康づくり推進員さんを通して配布しました。自分の健康を守るためにも忘れずに健診を申し込みましょう！



高齢者見守り強化月間

2月は新潟県高齢者見守り強化月間です。新潟県を取り組みに合わせ、家庭や地域でできることを考えましょう。

〈誰でもできる見守り活動〉

①あいさつ

「おはよう」「こんにちは」など、ご近所で声をかけあいましょう

②気くばり

さりげない気配りや目配りで、「いつもより元気がない」「いつもと違う」といった変化に気づきましよう

③助け合い

自宅の除雪ついでに隣の家も、回覧板は手渡しなど、無理のない手助けをしましょう

気軽に声をかけあえる地域の輪を広げましょう

〈見守り活動の発展型〉

①あいさつから
体調崩していませんか？
等の声かけ

②気くばりから

民生委員、地域包括支援センターの紹介やセンターへの連絡

③助け合いから

何か困っていることはありませんか、お手伝いすることはありますか、お声かけ

〈認知症高齢者の見守り〉

認知症の人は、記憶障害から季節や時間がわからず、暖房や電気機器の使用方法を忘れてしまうなどの症状があります。薄着で外に出ている、季節にそぐわない服装をしている、家の電気がついていないなどの状況がみられたら、見守り活動や発展型の対応のほか、民生委員、地域包括支援センターへご連絡をお願いします。行方不明や事故（交通事故や凍死など）を防ぐため、ご協力をお願いします。

健康講座

142

そけい部ヘルニアのお話

県立坂町病院 外科 富田 広

「ヘルニア」と言いますと

整形外科で扱う背骨の病気の「椎間板ヘルニア」を思い浮かべる人が多いと思いますが、今回はお腹から内臓が飛び出す「ヘルニア」のお話です。

その中でも下腹部のそけい部と呼ばれる部位から飛び出すいわゆる「脱腸」のお話です。

そけい部ヘルニアには主にソケイヘルニア、大腿ヘルニア、閉鎖孔ヘルニアといったものがあります。これらは内臓が飛び出す部位の違いで、詳しいことは専門的になってしまいますので、省略いたします。

ソケイヘルニアは大人だけでなく、子供にも発症しますが、大腿ヘルニア、閉鎖孔ヘルニアは高齢者のみに発症します。ソケイヘルニアは男性に多く、大腿ヘルニアは閉鎖孔ヘルニアは、ほとんど

女性に発症し、男性に発症することはめつたにありません。

ソケイヘルニアは長期間放置していても大事に至らないこともありますが、大腿ヘルニア、閉鎖孔ヘルニアは内臓が飛び出して元に戻らなくなる「かんとん」と呼ばれる状態になることが多々あります。

その場合飛び出した内臓への血液のめぐりが悪くなり、腐ってしまい、緊急手術が必要になります。

いずれにしても小児のソケイヘルニアを除いてはどのそけい部ヘルニアも自然に治ることは期待できません。また、治してやる飲み薬や注射も無く、唯一の治療法は手術です。以前はそけい部ヘルニアを治す手術は周囲の筋肉を縫い合わせて内臓が飛び出さないようにする方法が行われていましたが、現在はそのような方

法はほとんど行われなくなり、ポリプロピレン製のメッシュを縫い付ける方法が行われています。

坂町病院ではそけい部ヘルニアの手術は多数施行させていただいております。旧荒川町、関川村の方だけでなく、村上市全域、胎内市、新発田市、聖籠町、新潟市の患者さんにも大勢来ていただき、新潟県内の病院では有数の手術件数を誇っております。下腹部の一部がふくらむとか痛みがあるといった症状がある方は、そけい部ヘルニアの可能性があります。その場合は待たなくても自然に治ることは期待できませんので、一度外科の外来を受診されることをお勧めいたします。泌尿器科を受診される方がかなりおられますが、受診の際は泌尿器科ではなく外科を受診して下さい。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111