

早期発見・早期治療

「胃がん・肺がん検診は集団健診のみです」

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

今回は、実際に市のがん検診で胃がんを早期に発見し、治療された方に話を伺いました。

Q. 健診を受けるまでに「自身で健康に気を付けていたこと」はありましたか？

A. 運動習慣はほとんどありませんでした。

以前は会社勤めをしており、健診は受けていましたが、運動は月1回のゴルフぐらいしかしていませんでした。

Q. 市のがん検診を受けたきっかけは？

A. 市の健診は費用負担が少なく、市から促されました。

会社に勤めていたときは毎年健診を受けていたので、退職してからも健診は受けなくてはと思っていました。退職後は自分で健診の費用を負担しないといけないと思っていましたところ、市の健診を受診す

る方がお得だと知り、受診してみようと思いました。

Q. 胃がん検診の結果が精密検査（※）となったときはどう思いましたか？

※ 精密検査は保険診療の適用です。（健康保険証を使って自己負担が必要です。）
A. 抵抗感はありませんでした。

実は、今までも精密検査といわれたことがあって、受けるのに抵抗感はなかったんです。検査の結果、違う症状だろうなと思っていました。

Q. 精密検査を実際に受けてどうでしたか？

A. まさか自分が「がん」になると思わなかったです。

3年ぐらい前にピロリ菌の洗浄をしたこともあって、がんになるとは思っていませんでした。普段の生活では痛みもなかったのですが、手術をするには勇気が必要でした。



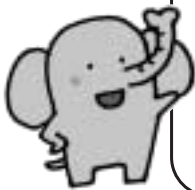
柴崎 雅文さん (60代 小方1)

がん検診を受診していない方に一言お願いします。

私の場合は、未分化がんという進行性のがんでした。検診を受けるのが1年遅れていたらと思うと受診して良かったと思います。あなた自身がんにならないとは限らないですから、手遅れにならないためにも健診を受けましょう。

さあ、受けるゾウ、がん検診！
特定健診(市国保)！

集団健診で受診すれば、がん検診と特定健診がまとめて受診できます。健診専用電話までご連絡ください。
☎2155 (8時30分から17時15分まで 土・日曜日、祝日除く)



気象条件から病気を予防しよう



家の中での熱中症対策

社会健康課 ☎2153

初夏を迎え、段々と暑くなってくる6月。これからの季節は熱中症に注意が必要です。

熱中症は家でも起きる！

熱中症は屋外で活動中に起こると思われがちですが、実は家の中で起きることが多く、特に65歳以上では屋内での熱中症患者が半数を占めています。

水分補給と運動で予防

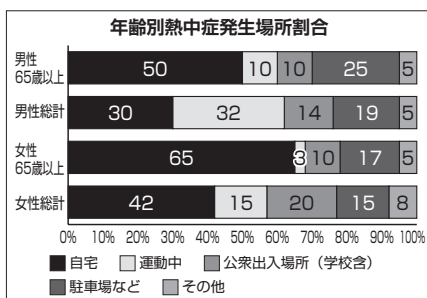
普段の生活などでは、水で薄めたスポーツドリンクやお茶などですっかり水分をとりましょう。

また、本格的に暑くなる前に、ウォーキングなどで体を暑さに慣れさせることも大切です。

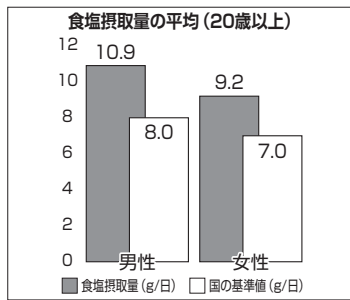
塩分のとりすぎに注意！

スポーツドリンクには、多くの塩分が含まれています。

日本人は、普段の生活では厚生労働省の基準を上回る塩分をとっているため、あまり運動などをしない人にとっては、スポーツドリンクの飲みすぎがかえって高血圧や動脈硬化を引き起こす原因にもなるのです。



熱中症患者情報速報平成26年度報告書より引用改変



平成26年度国民健康・栄養調査結果の概要より

監修 健康気象アドバイザー