

あなたのために がん検診

厚生労働省の人口動態統計(2012年の年間推計)によると、日本人の死因別の死亡数は、がんが36万1千人でトップ。次いで心疾患(19万6千人)、肺炎(12万3千人)、脳血管疾患(12万1千人)となっています。

町内でも死因のトップはがん。1976(昭和51)年以来、がんが死因の1位となっています。いつ、あなたががんにならないとも限りません。

でも、がんは早期に治療すれば治すことのできる病気。そのためには、早期にがんを発見することが大切です。

がんの早期発見に有効なのが検診。これまでがん検診を受けたことがないという方も、今年から検診デビューしてみませんか。



公益財団法人
北海道対がん協会
釧路がん検診センター

釧路市愛国東2丁目3番1号
☎0154-3370

皆さん、定期的に「がん検診」を受けていますか?

どうして、がん検診は大切なのでしょうか。検診には、どのような効果があるのでしょうか。公益財団法人北海道対がん協会釧路がん検診センターの保健師・小峰園子さんにお話を聞きました。

がんは早期発見で治る病気 そのためには検診が大切

「症状がないから大丈夫」「自分はがんにならない」など、いろいろな理由で受けていない方がいらしゃいますが、がんは早期に発見すれば治る病気です。

早期のがんは症状がないので、無症状のうちに受けるがん検診で発見されるケースがほとんどです。発見されてから5年後に生きている確率(5年生存率)というのがあります。5年生存率は「検診で発見されたがん」では胃・大腸・乳・子宮頸(けい)がんで90%を超え、肺がんでは50%近く。「症状が出てから病院で発見されたがん」では、胃・大腸・乳・子宮頸がんで50~80%・肺がんでは15%

皆さん がん検診を受けていますか?

くらいと、かなり開きがあります。(1993・1996 診断がん統計より) 検診では早期で発見されるため、治る確率が高くなるのです。

早期のがん治療は 体への負担も少なく

早期のがんであれば、治療も体に負担の少ない方法を選ぶことができます。

例えば胃・大腸がんであれば、早期の場合は胃・大腸カメラを使ったがんを取り除く治療(内視鏡治療)ができます。

子宮頸がんは子宮を残す手術が可能ですので、がん治療後の妊娠・出産も可能です。

肺がんも、胸を大きく切らずに胸の数カ所に穴を開け、そこから胸腔鏡という棒状の器械を入れて手術(胸腔鏡手術)することができます。乳がんも乳房を残す手術が可能です。

早期発見することにより、治療による体への負担も軽くすることができ、手術前の生活により早く戻ることができるようになります。

弟子屈町民のがん検診 受診率は25%にとどまり

そんな早期発見の決め手となるがん検診なのですが、弟子屈町のがん検診の受診率は、胃20.4%、肺25.0%、大腸24.2%、乳26.5%、子宮頸25.2%(平成24年度)です。町民の方の4人に1人は検診を受けていますが、逆にいうと4人に3人の方は受けていないということになります。町からの補助金が出ているので、少ない個人負担金でがん検診を受けることができるのですが、受けていない方が75%もいるのです。

せっかくの機会ですから、ご自身の健康確認のため、ぜひご利用ください。

自分の体は自分で守る がん検診を受診しよう

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。社会的にも、家庭的にも大切なあなたをがんから守るために、年に1度、時間をつくってがん検診を受けましょう。釧路がん検診センターでは、1年を通して検診を受けることができます。都合の良い日を予約して、受けに来てください。

皆さんのご家族や友人など、大切な方も誘い合わせて、検診にお越しください。お待ちしております。

検診対象年齢

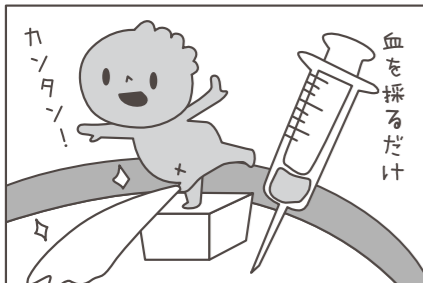
受けられる検診	子宮頸がん	20歳以上の女性
	乳がん	40歳以上の女性
	胃がん 肺がん 大腸がん	40歳以上
	前立腺がん	40歳以上の男性
	特定健診	30歳以上の国民健康保険加入者(30~39歳は予定)

平成26年度に40歳になる方(昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生まれの方)は、上記の全ての検診を自己負担0円!!で受けられる予定です。申し込み方法や無料クーポンなど、詳しくは折り込みのチラシをご覧ください。
※対象年齢以外の方は、全額自己負担で受けることができます。

こんな風に行います

がん検診は実際、どのように行われるのでしょうか。
どんな風に行うのか不安に思っている方もいらっ
しゃるかもしれませんが、意外と負担は少ないんです。

前立腺がん



【体験者のお話】

前立腺がん検診を受けた 舘 定勝さん

以前、前立腺肥大と言われたことがあったので、検診を受けようと思いました。血液検査だけで、とても簡単な検査です。

子宮がん

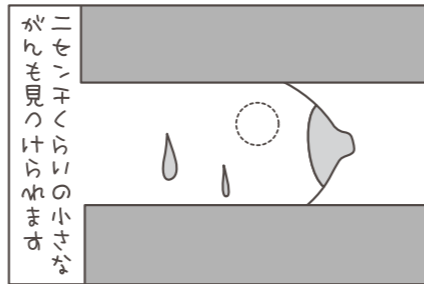


【体験者のお話】

子宮がん検診を受けた 狩野 藍さん

私は過去に子宮がんの検診は妊娠しているときにしたことがありますが、町の子宮がん検診は今回が初めてでした。母が婦人科の病気をしていることもあり、自分も若いからまだ大丈夫と思わず定期的に検診を受けようと思ひ、受けました。病院とは違って待ち時間もほとんどなく、スムーズに検査も終わり、子どものいる私にはとてもよかったです。あまり若い世代がいなかったため、これを機にぜひ若い世代の方たちにも検診していただきたいです。

乳がん



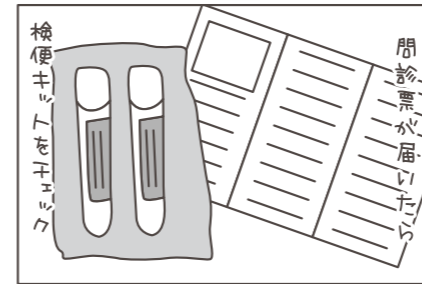
【体験者のお話】

乳がん検診を受けた 中西 香さん

41歳のときに乳がん検診を初めて受けました。マンモグラフィは痛いというイメージがありましたが、私の場合はそれほど痛くありませんでした。痛みを伴うこともあるかもしれませんが、早期発見のためには検診は重要だと思います。

自分を守るには、自分しかいません。乳がんになる人は年々増えていくと聞いています。何もない場合は、それで安心できます。

大腸がん



【体験者のお話】

大腸がん検診を受けた 浄土 美津子さん

ただ便をとるだけで簡単です。自分の命を守るので、これからも毎年受けます。

肺がん

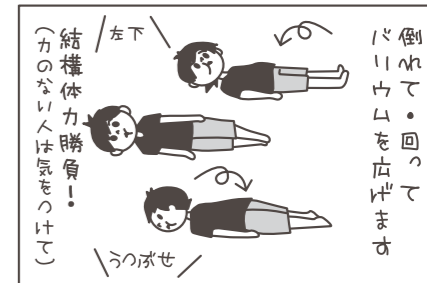


【体験者のお話】

肺がん検診を受けた 粥川 礼子さん

肺がん検診は病気の早期発見のために受けています。総合的にいろんな検診と組み合わせるのがいいと思います。だんだんと年はとっていくので、みんなて検診を受けましょう。

胃がん



【体験者のお話】

胃がん検診を受けた 笹島 久美さん

バリウムはイチゴ風味で、量もそれほど多くはないので、以前よりも飲みやすいです。検査中は、少し回転するので手すりにつかまるのですが、力を入れていないと、いけなくて、少しだけ大変でした。

わたしはこうして がんと克服しました

町のがん検診でがんが見つかり、手術や治療された体験談を紹介いたします。

お二人とも、早期に見つかり、現在は元気に過ごされています。

8年ぶりに受けた検診で大腸がんを発見！

相原 美貴子さん

何を食べてもおいしくて、よく眠れて、排便も毎日あって体調も良く、自己診断ではいつも健康でした。

昨年秋、町の健康診断の案内が来ました。今回は健康づくり推進委員にもなっているし、まず自分が受けないことには人にも勧められないと思います、8年ぶりにイヤイヤ、シブシブ「あ、もう仕方ないか」と思い、受診しました。

結果は全て正常値で安心したかと思いきや、胃・大腸に異常があり、再検査の通知でした。

11月初めの保健師さんの説明会の翌日、釧路労災病院内科受診、検査日を指定され、内視鏡検査、胃は異常なし、大腸に大小6個のポリプというところで、後日、入院、切除…結果1個が「がん」とのことでした。

12月に入り、あらためて外科検査のため数日入院し、内視鏡で残った部分の手術ということになり、年明けの1月7日に入院しました。12月

の検査で上行結腸がん、憩室(腸にできるコブのようなもの)大2個、胆石症という3つの病名で、大腸右半分切除、胆のう摘出、割と大きな石が3個も入っていました。6時間の手術でしたが、麻酔で眠っていたので何も分かりません。それよりも、術後の2日間が少しつらかったです。

でも入院していると、私なんかは大したことないんです。もつと大変で気の毒な方がたくさんいました。先生にも「何といっても、早期発見が一番です。本当に早くよかったですね」と言われ、何だか褒められた気分になり、うれしかったです。自分の身体のこと、自分が一番よく知っていると思いがちですが、決してそうではないのですよね。検診を受けて初めて、私のように隠れた病気も早めに見つかるんです。気付かずにいたら、大変なことになっていました。まだ通院はしていますが、食べ物も限られています、限られた

材料で3食考えるのも勉強になります。今回の入院で感じました。食生活はもろろん、日頃の生活習慣は本当に大事です。もう大威張りで皆さんに勧められます。イヤイヤでも、シ

乳がんを経験して

婦人科治療を数年間受け、数カ月ホルモン治療、数カ月休止を繰り返していました。

ホルモン剤使用でがん発症の可能性があるので、検診を受けるよう勧められて、外科を年2回受診してました。受診の度に病名は乳腺症との診断を繰り返し、5年半が経過。また「半年後に検査しよう」と言われてから、5カ月後には自己触診でしこりに気づき、釧路がん検診センターを受診しました。

マンモグラフィ、触診、細胞診後に先生から「家族に説明します」と言われて「夫には自分で説明する」と伝えました。

診断名は「右乳がん」。レントゲン写真、紹介状を預かり、驚かせない程度に夫に説明しましたが、ショックだったのか、2日間はほとんど会話がなかった状態でした。

私自身は、がんになったのはしょうがないと割り切り、病気と仲良くして手術の必要性を重視し、右乳が

ブシブでも、仕方なしでもいいんです。今年はずいぶん、健康診断を受けてみてください。何を食べてもおいしくて、よく眠れて、毎日 排便あります、日々元気に楽しく過ごせるようにと思います。

Tさん(60代)

んの温存手術を受けました。(1.5センチ×1.5センチ)を1個、右わき下リンパ節転移が3個見つかり、子どもの握りこぶし程度を切除。腕神経切断)リンパ節に転移していたことで「放射線を受けないと命の補償はない」と説明されて、その後、抗がん剤・放射線・服薬を開始。退院後はホルモン剤を7年間服用し、現在はがんに関する薬は一切服用していない状況です。

手術後10年間は年に2回の検査を受け、現在は入浴時に必ず自己触診で確認しています。

職場の理解、家族の協力があって、前向きな生活を考えるように健診、自己触診をしていただくことが良い結果を出したのだと思います。手術後、早いもので12年目に入り、体調は良好です。薬の副作用だと思いますが、正直なところ以前はうつ症状のような状態のときもありましたが、現在は全く、毎日を楽しく過ごしています。

がん検診 Q&A

検診の申し込み時によく聞かれる質問にお答えします。

Q マンモグラフィって痛いのか？

A 個人差はありますが、多少痛みを感じる方が多いようです。ただし、マンモグラフィは短時間ですし、挟まれる程度の痛みです。

CHECK!

痛みを軽減しよりよい状態で検査するには！

生理前は乳房に張りが出る場合があります。乳房が柔らかく、張りや痛みがない生理後5〜7日目ころをお勧めします。

Q 胸が小さくても、乳がん検診は受けられる？

A 検査には胸の大きさは全く関係ないので、安心してください。

Q 町内で子宮体がんの検診はできるのか？

A 残念ながら、町内で行う検診車では、子宮体がんの検診をご本人の希望で受けることはできません。実施する場合は、医師が必要と判断する方に限らせていただいています。検査を希望される方は、子宮頸(けい)がん検診を行っている婦人科にお問い合わせください。

Q 胃カメラは毎年飲んでいけるけれど、胃がん検診(バリウム検査)は受けた方がよい？

A 胃の治療をされている方がバリウム検査を行った場合には、精密検査が必要になることが多く、結果として病院にかかる必要性が出てきてしまいます。既に胃で病院にかかっている方は、検診を申し込む前に、今までの経過を知っている医師に相談してみてください。

Q 検診は毎年受けないといけない？

A 検診は毎年受けるに越したことはありません。小さな

がんが、翌年には何倍も大きくなっていくことがあるからです。がん検診は100%がんと発見できるものではありませんが、毎年1回受けることが「早期発見につながります」。

※乳・子宮がん検診については、2年に1度の受診でもがんの発見に差が見られないという国の報告により、隔年の助成になっています。

Q 体の調子が良くないけれど、検診に行ったときに先生に診てもらえる？

A 検診を受けようと思っ気持ちは、とても大切なことです。

検診でも医師が診察しますが、そこでは詳しい検査を行うことはできません。十分な診察が行えませんが、検診を待たずに病院に行きましょう。

Q がん検診はいつでも受けられるのか？

A 町内では胃・肺・大腸・前立腺検診を受ける機会が春と秋にあります。乳・子宮がん検診は別日程で受けられます。釧路がん検診センターでは1年を通して個別で受けることも可能です。(予約制なので、お問い合わせの上、受診してください)

検診 まずは受ける

今月の広報紙には、健康診断のチラシ(申込書付き)が折り込まれています。ぜひ目を通し、受けていただきたいと思います。

自分の体は自分で守りましょう。あなた自身のためにも、大切な家族のためにも。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)まで。