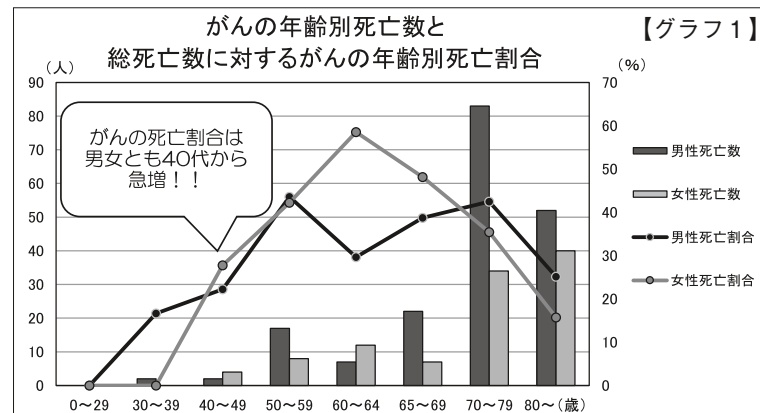




今月の保健師
池田 碧妃 さん

死亡原因の第1位はがん

日本人の約2人に1人ががんにかかり、約3人に1人ががんで亡くなっているといわれる時代。本町でも「がん(悪性新生物)」による死亡者数は総死亡者



数の31.8%(2009～2011(平成21～23)年)を占め、最も多い死亡原因となっています。では、がんで亡くなる方は何歳くらいから多くなるのでしょうか。本町のデータを見てみましょう。

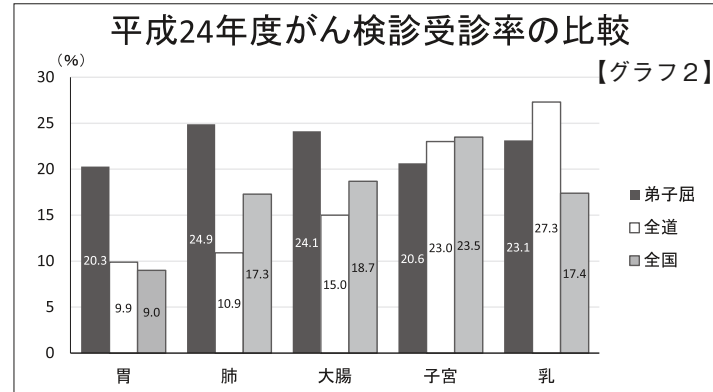
(左上の「グラフ1」参照)

棒グラフが、がんの年齢別死亡数、折れ線グラフが、総死亡数に対するがんの年齢別死亡割合を示しています。死亡数は、70代以降に多くなっていますが、死亡割合は40代から急増していることが分かります。つまり、数は少なくても、がんで亡くなる割合は働く世代から増えているのです。

低迷する検診受診率

検診などにより早い段階で見つければ、がんも治療できる時代になってきました。本町ではどのくらいの方ががん検診を受けているのでしょうか。

(右下の「グラフ2」参照)
全道・全国と比べると「結構たくさんの方が受けているんだ」と思うかもしれ



ません。しかし、2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなるというのに、本町では4～5人に1人しか検診を受けていないことになりました。町や職場の健診で、血圧や血糖値が基準値を超えた、メタボと言われたという方もいらっしゃると思います。これらの「生活習慣病リスク」は、皆さんの食事・運動・喫煙・ストレスから大いに影響を受けます。同様に、がんも生活習慣の影響を受けます。「がんは遺伝する」といわれますが、実は遺伝性のがんは、ほんの5%程度。ほとんどが生活習慣

慣に由来することが分かっています。血圧や血糖値など、基本的な健診の項目だけでは、がんを発見するのは難しいのが現状です。がんのリスクを抱えているが、自分の身体のことをよく知らない方の割合が多いということになります。

検診で自分の体を守って

なぜ検診を受けないのでしょうか?もしかすると、検診に対してマイナスイメージを抱いている方が多いのかもしれない。例えば「時間が無い」「面倒くさい」「何回か受けて大丈夫だった」「精密検査になったら面倒」「病気が分かるのが怖い」、乳・子宮がん検診の場合は「恥ずかしい」「痛い」など。また、若いうちは「自分には関係ない」「検診って何だか怖い」と思いがちです。しかし「グラフ1」で示したとおり、働き盛りにこそ受けてほしいのが、がん検診。元気な身体で過ごすために、子どもを産み育てるために、自分の健康に自分で責任を持つことが必要です。

検診は数年に1回受ければよいと思っている方もいるかもしれませんが、ものすごい速さで進行することもあるのが

がんの怖いところ。胃・肺・大腸・前立腺がん検診は毎年、乳・子宮がん検診は2年に1回受けてほしい理由がここにあります。「何の症状もないから大丈夫」ではなく「健康であることを知るために」検診を受けていただきたいと思います。

クーポンや助成の利用を

町では、20歳(1993年4月2日)～1994年4月1日生まれ)の女性に子宮がん検診、40歳(1973年4月2日)～1974年4月1日生まれ)の女性に乳がん検診、40歳から5歳刻

こんなクーポン届いていませんか?

利用期限は3月末まで!!

み(40・45・50・55・60・65歳)の方に大腸がん検診のクーポンを送付しています。また今年度は、これまでクーポンの対象にならなかったという方にも、はがきで乳・子宮がん検診のクーポンを送付しています。クーポンをなくした方や、自分が対象かどうかを確認したいという方は、ご連絡ください。

また、町の助成策で、今年度は偶数月生まれの方は、乳・子宮がんそれぞれの検診を1千円以下で受けることもできます。クーポンも助成も、期限は3月31日(火)です。お早めに受診してください。今年度、町の乳・子宮がん検診は終わってしまいましたが、町外の病院で個別に受けることができます。大腸がんは摩周厚生病院で受けることができます。

また、来年度からは、検診の予定を今までもよりも早めに皆さんにお伝えしたいと考えています。ご不明な点がありましたら、町ホームページをご覧ください。左記までお気軽にお問い合わせください。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。

総合サービス室は 役場の総合案内窓口です

建物を新築された方へ 住居番号表示板(プレート)を交付します

建物の所有者、管理者・占有者の方は、総合サービス室の窓口で「住居番号設定等の届出」をされるようお願いいたします。

後日、住居表示の決定通知書と共に住居番号表示板(「町名○丁目○番○号」と書かれた青色のプレート)を送付いたします。

建物とは

住宅・店舗・事務所・公共建物・学校(各種学校を含む)・保育所・神社・寺院・教会・体育館・医療施設・劇場・集会所・市場・百貨店・遊技場・公衆浴場・旅館・共同住宅・店舗併用住宅・寮・工場など

問い合わせ先/役場環境生活課総合サービス室 ☎482-2934(課直通)

弟子屈町の皆さんの終末期医療を考える より良い生と死を考える集い

—第5回 尊厳死について—

▶日時/2月23日(月) 18時30分～19時45分

▶場所/町公民館 2階講堂

▶内容/自分の最期は自分で決めよう

①尊厳死・平穏死について

摩周厚生病院 院長 森 正光 氏

②本人の意思を尊重した在宅での看取り

NPO法人くしろ市民後見センター

山田 朱美 氏

③質疑応答・意見交換

▶参加費/無料(どなたでも参加できます)

☐問い合わせ先/摩周厚生病院看護部

☎482-2241まで。

日本は、今まで経験したことのない高齢化社会を迎えます。本町でも80歳以上の高齢者が人口の4分の1を超え、今後の高齢者の医療・福祉対策は非常に厳しい状況となることが考えられます。

摩周厚生病院では、町の皆さんと、より良い生と死について意見交換し、共に考えていくことを目的に、2014年1月から「より良い生と死を考える集い」を行っています。これまで「病院・施設における終末期の看取りについて」「地域で患者を支えるケアマネジャーの立場からどのような最期を迎えるかについて」「人工栄養について」「人工呼吸器、人工透析の延命治療について」をテーマに開催してきました。

第5回目となる今回のテーマは「自分の最期は自分で決めよう」。皆さんの参加をお待ちしています。