



「お父さん、お母さん、

いつまでも若い気でいるみたいだけれど、そろそろ、からだのゆがみが出てくる年齢。定期健(検)診には必ず行って、健康状態をチェックしてきてね。だって、ズーっと元気いっぱい、

太陽みたいに輝いてほしいから。」

「健康」、それは人が楽しく生活していく上でかけがえないもの。しかし、健康のありがたみは、体の異常があつて初めて感じるものです。自覚症状がないから自分は健康だと思つていても、体はひそかにむしばまれていくかもしれません。市では、各種成人病健(検)診を行っています。自覚症状がないときこそ、健(検)診を受けることをお勧めします。

今回は、富士市医師会の清水怜会長と、乳がん体験者の会「楨の会」の竹田喜久代さんに、成人病健(検)診の大切さについてお話を伺いました。

*健診—健康状態を診査すること

検診—特定の疾病(がん、結核など)を発見するために検査すること



自覚症状のない恐ろしい成人病 健(検)診で自分の健康状態をチェック



富士市医師会会長

さとし
清水 怜 さん

死亡原因の六割は三大成人病

富士市における平成五年の死亡原因の六割は、三大成人病と言われる「がん」「心臓病」「脳卒中」でした。昭和三十三年に比べると、三大成人病の死亡率が十四・一%もふえています。これは、富士市だけの傾向ではなく全国的な傾向となっています。この原因は、いわゆる感染症と呼ばれている細菌などによる病気が、抗生物質などにより克服されたからにほかなりません。しかし、この間に食生活が大きく変化してきたことも見過ごすことはできません。

成人病は、生活習慣病とも呼ばれており、長年にわたる誤った生活習慣の積み重ねから発病して行くと言われてます。ですから、四十歳ぐらいから成人病の芽生えが見られ、年齢が高くなるにつれて、成人病にかかる率は高くなってきます。最近の日本は、急速に高齢化が進んでいますから、成人病の問題が深刻化しつつあるのです。

健(検)診で

早期発見、早期治療を

また成人病は、感染症などとは違って、困ったことに多くは無症状のまま病気が進んでしまいます。そして、自覚症状があらわれたときには、かなり進行した状態であることが珍しくありません。無症状の初期の段階で発見され、治療が開始されていたら…と思われれることもしばしばあります。

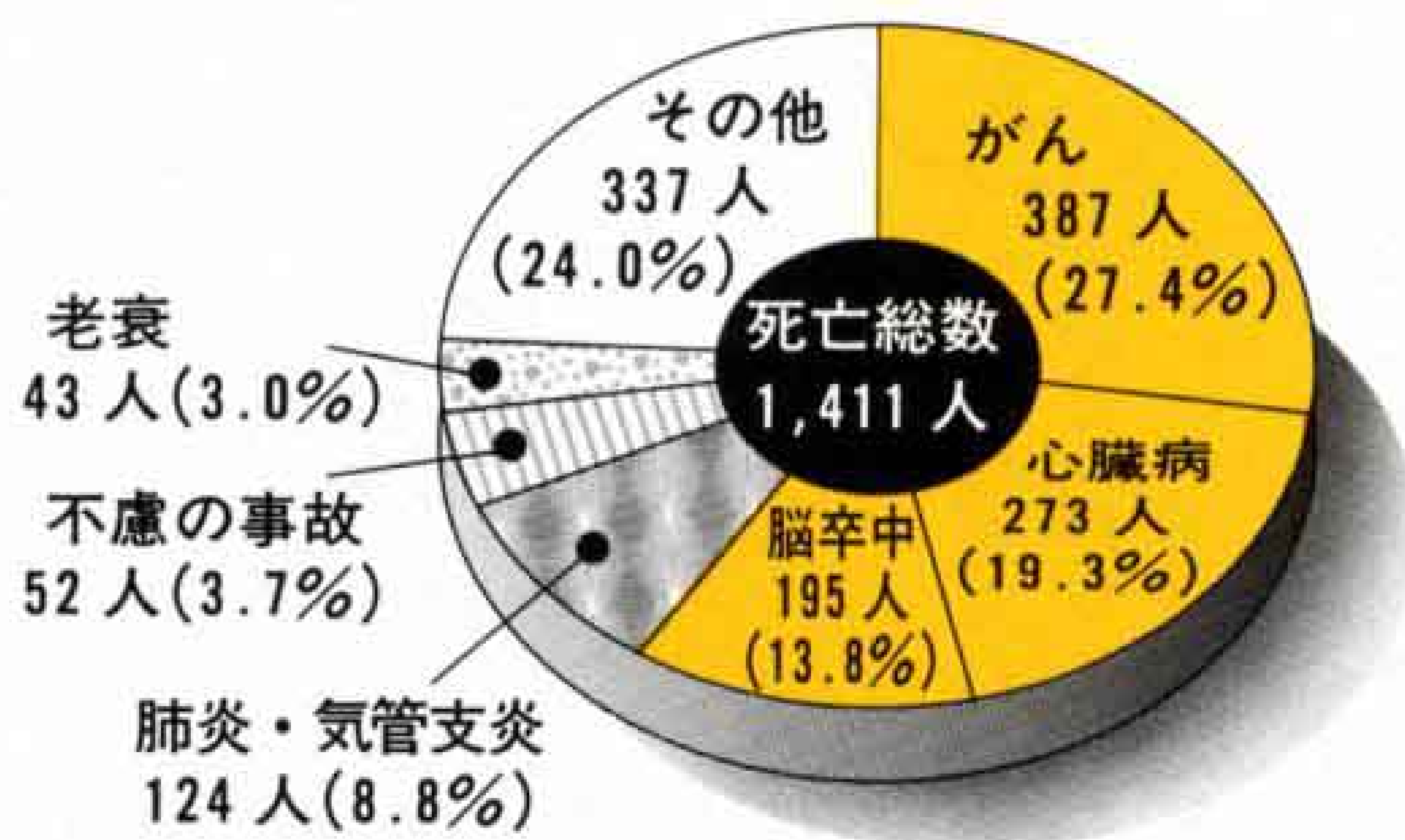
成人病を初期の段階で発見するためには、必ず定期的に健(検)診を受けることが大切です。それは、自覚症状があるから受けるというのではなく、年一回は症状がなくても必ず受ける、という習慣を持つことだと思います。既に何らかの自覚症状のある人は、迷わず医療機関で診察を受けてください。それは、検診というより、精密検査という段階になります。

健(検)診後のフォローが大切

まずは、健(検)診を受けることが大

富士市のデータ

●死因別死亡者数の状況 (平成5年)



●三大成人病の死亡割合の推移

	がん	心臓病	脳卒中	その他
昭和33年	11.5%	10.3%	24.6%	53.6%
昭和50年	16.5%	15.0%	23.3%	45.2%
平成5年	27.4%	19.3%	13.8%	39.5%

若いうちから生活習慣に注意

「まだ若いから大丈夫」あるいは「自分だけは大丈夫」と思いがちですが、決して安心してはいけません。子供のうちからの生活習慣の積み重ねが、成人病を招いているとも言われています。若いうちから生活習慣に気をつけてください。大まかに言えば、次のようなことが基本になります。

切ですが、健(検)診後のフォロー(自己管理)も同様に大切です。健(検)診で何らかの異常が指摘されても、自覚症状がないからといって、放置してしまふ人、あるいは忙しいからといって、先送りしてしまふ人がかなりいます。それでは、成人病が芽生えた時期に適切な治療を受けるせっかくの機会を逃してしまうことになってしまいます。ですから、健(検)診後、何らかの異常を指摘された人は、必ず医療機関で診察を受けてください。そうすれば、高血圧または糖尿病などでも、医師の適切な指導、アドバイスで生活習慣を変えたり、適切な運動を取り入れたりするだけで、特に飲み薬などを服用しなくても、コントロールが可能な場合も少なくありません。そして、健(検)診が自分自身の生活習慣を見直すよい機会ともなると思います。

- ①食生活 一日三回バランスのよい食事(一日三十品目)をとる
 - ②運動 体を適度に動かす。車を使わないで歩くことに努める
 - ③休養 ストレスをためないように適度な休養をとる。睡眠時間を不足のないように(七〜八時間)とる
- そして、年一回の定期的な健(検)診を受け、成人病から身を守っていきましよう。

がんに対して無知だったことを後悔。

でも、前向きな気持ちで病気と上手につき合っていきたい

乳がん体験者の会「楳の会」会長

竹田喜久代さん

(鈴川)

まさか自分ががんになるなんて

私が乳がんの手術をしたのは、十六年前のことです。実はその四年前には、しこりがあるのがわかっていたんですね。今から思えば、なぜしこりを発見したときに、病院でしつかりがんかどうか確かめなかったのかと、とても後悔しています。そうすれば、こんなつらい思いをしなくても済んだのに……。

でも、まさか自分ががんになるなんて思ってもいませんでした。家族にも、がんを患った人がいませんでしたから……。がんは、遺伝するものではなく、だれにでも起きる病気だったんですね。とにかく、がんに対して無知だったということなんです。

「病は気から」、気持ちを前向きに

転移を繰り返し、死への恐怖と、治療との壮絶な戦いで、一時は絶望的になりました。でも、死に直面して、このまま死にたくないと思ってきたんです。そうしたら、同じ一生なら楽しく過ごした方がいい、と気持ちを前向きに持っていたことと考えるようになりました。病気だって上手につき合っていけばいいんですよね。転移したってまた治せばいいんですから……。病は気から」って言いますけど、今は死への不安とか恐怖とかはありません。とっても元気です。

悩みを分かち合う「楳の会」



「楳の会」は、私と同じく乳がんを患った人たちが悩みなどを話し合い、励まし合う会として、平成元年に発足しました。現在は、二カ月に一回、がんや薬についての勉強会、気功、調理実習などを行っています。乳がんは、場所が場所だけに他人に知られたくないと思っている人も多いのでは……。でも、一人であれこれ悩んでいるよりは、この会に入って情報を交換すれば、きっと気持ちが楽になると思います。

「自分は大丈夫」なんて思わないで

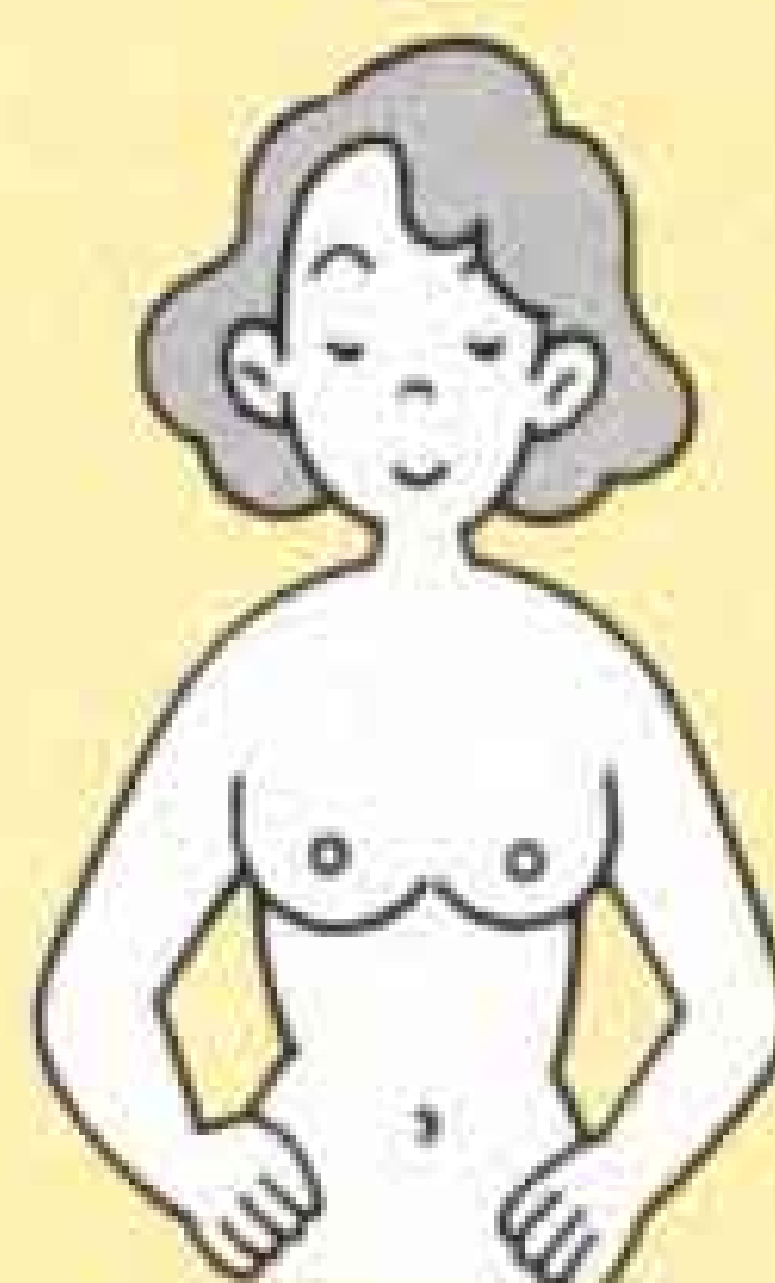
私が乳がんと長年つき合ってきて言えることは、「乳がんは自分で発見できる。そして、早期発見、早期治療できれば確実に治る病気」ということです。「自分は大丈夫」なんて思わないで、月一回の自己検診と年一回のがん検診を受けることをお勧めします。それと同時に、がんに対する知識をしっかりと身につけてほしいですね。

乳がんの自己検診法

＜自己検診のポイント＞
毎月一回、月経が終わって一週間以内、閉経後の人は毎月決まった日にステップ1〜3を行う

ステップ 1

鏡の前で視診 皮膚の凹凸、ひきつれ、ただれ、色の変化、乳頭からの分泌物がないかどうかチェック



1 両腕を下げて真っすぐに立ち、両乳房をよく観察します

2 両手で腰を強く押さえてよく観察します

3 頭の後ろで両手を組み、胸を前方に押し出すようにして、よく観察します



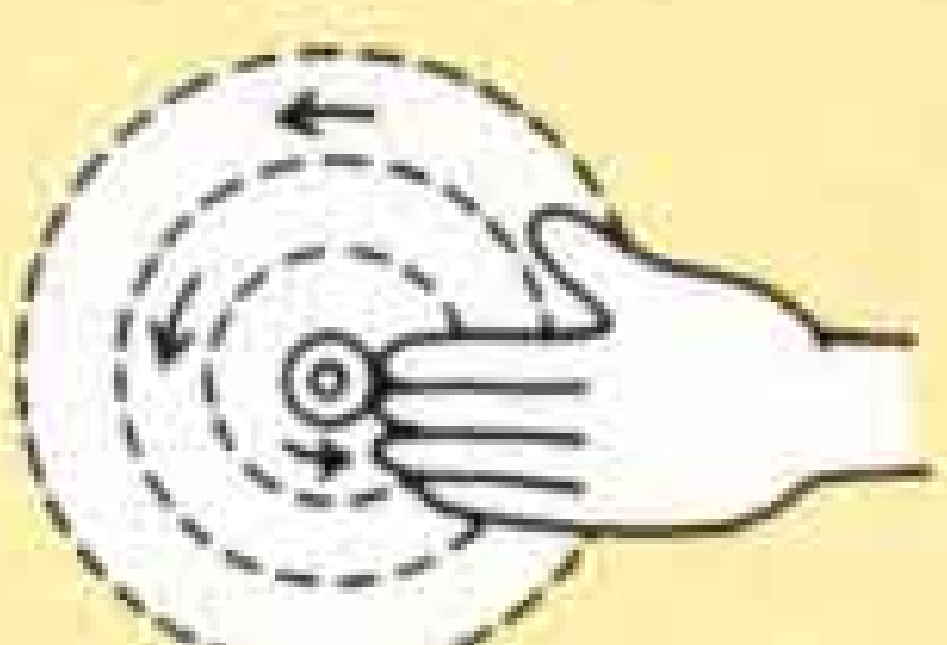
ステップ 2

立つて触診 入浴時に、石けんがついた手で乳房に触れると、小さなしこりまで見つけやすくなります。しこりは、つまんで探すのではなく、指の腹に触れるかどうかです。また、最低四周以上触れること

1 片方の手を上げ、もう一方の手で乳房を探ります



2 4本の指をそろえてよく伸ばし、わきの下から円を描きながら、乳首に向かってゆっくりと進めます



3 軽く乳首をつまみ、血のような液が出ないかどうかチェック

ステップ 3

寝て触診 一方の手を頭の上に置き、肩の下に枕を入れます。ステップ2と同じ方法で乳房をチェック。そして、枕を移動させて反対の乳房も調べます



★自己検診は正しい方法でないと見つけれられません。不明な点は、保健女性センターへ。十人以上集まれば出張講座も行います



成人病健(検)診を 受けましょう!

<平成7年度実施一覧表>

健(検)診名	対象	内 容	受診方法、場所、実施期間	受診料
成人病基本健診	40歳以上の人	問診、身体測定、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査〔脂質検査(総コレステロール、HDL-コレステロール、中性脂肪)、貧血検査、肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)、腎機能検査(クレアチニン)〕、医師による診察(必要により眼底検査、血糖検査)	○個別健診(医療機関) 5月～平成8年2月19日 実施医療機関へ直接申し込んでください ○集団健診(公民館など) 6月～9月、11月～12月 直接会場へ	900円
40歳・50歳 総合健診	今年度40歳・50歳の人	成人病基本健診の内容に加え、血液検査〔肝機能検査(ALP、ZTT、HBs抗原)、膵臓機能検査(血糖、ヘモグロビンA1)、腎機能検査(総たんぱく、尿素窒素、尿酸)〕、眼底検査、胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診 ※女性…子宮頸がん検診、乳がん検診	○集団健診(保健女性センター) ・40歳総合健診 平成8年1月～2月 ・50歳総合健診 11月 対象者には往復はがきで通知をします。返信用はがきで申し込んでください	男性 6,400円 女性 8,800円
胃がん検診	35歳以上の人	バリウムを飲んで検査する胃部レントゲン間接撮影	○集団検診(公民館など) 4月～12月 直接会場へ	800円
	今年度45歳の人	バリウムを飲んで検査する胃部レントゲン直接撮影	○個別検診(医療機関) 6月～11月 対象者には通知しました。実施医療機関に直接申し込んでください	1,000円
大腸がん検診	40歳以上の人	便の中に血がまじっているかどうかの検査	○個別検診(医療機関) 6月～11月 実施医療機関へ直接申し込んでください	600円
子宮がん検診	30歳以上の女性	子宮の分泌物を検査(頸がん…子宮の入り口、体がん…子宮の奥部分)、内診	○個別検診(医療機関) 5月～平成8年2月19日 実施医療機関へ直接申し込んでください	頸がん 800円
乳がん検診		視診、触診		体がん 1,700円
センター 婦人がん検診		子宮頸がん検診、乳がん検診		300円
30歳 婦人がん検診	今年度30歳の女性	子宮頸がん検診、乳がん検診	○集団検診(保健女性センター) 5月～12月 保健女性センターへ電話で予約してください	1,100円
肺がん検診	40歳以上の人	胸部レントゲン間接撮影、たんの検査(血たんのあった人、たばこを吸う人など)	○集団検診(公民館など) 5月～9月、11月～12月 直接会場へ ※肺がん検診は、結核検診のときに実施します	たん検査 400円
結核検診	16歳以上の人	胸部レントゲン間接撮影		無 料

●詳しい日程、会場については、「健康カレンダー」をごらんください

●70歳以上の人、65歳以上70歳未満で老人医療の対象者、生活保護世帯と市民税非課税世帯の人は、受診料が無料です

●40歳・50歳総合健診は、すべての健(検)診を一度に受診できます。対象者はぜひ受けてください。ただし、今年度中のほかの健(検)診との重複受診はできません

成人病健(検)診についての
問い合わせ

保健女性センター保健予防係 ☎64-8992