



保健師
たかはし あやか
高橋 彩華

健康情報

「がん検診」を誤解していませんか？

日本で推奨されている検診

検診部位	検診方法	対象者	受診間隔
肺	問診、胸部エックス線検査 喀痰細胞診(基準に該当した場合)	40歳以上 (厚真町は35歳以上)	1年に1回
乳房	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
子宮頸部	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診	20歳以上	2年に1回
大腸	問診、便潜血検査(検便)	40歳以上	1年に1回
胃	問診、胃部エックス線 または胃内視鏡(カメラ)検査のいずれか	50歳以上 (厚真町は40歳以上)	2年に1回 (厚真町は1年に1回)

厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」より

皆さんは、がん検診と聞くとどんなことをイメージするでしょうか。実はがん検診には誤解が多いのです。「検診の対象はどんな人？」「最新の検査ほど効果があるの？」「1回受けて異常がなければそれで終わりで良いの？」これらの疑問を解消し、正しい知識を持って、適切ながん検診を定期的に受けましょう。

検診の対象
がん検診では早期がん(症状が出る前のがん)を発見し、早期に治療することが重要です。そのため、対象は特に自覚症状のない健康な人となります。健康な人の中から、がんの疑いのある人をふるいにかけて、分けたいための検査です。

これに対し、自覚症状がある人が病院で受ける検査は「診療」といいます。日本では、早期発見が有効なものとそうではないものがあります。そのため早期発見することでの死亡リスクが下がることが科学的に証明された検診でなければ、検診の効果があるとはいえません。現在、日本では5つの検診が、その有効性(早期発見によって死亡リスクが下がること)が科学的に証明されています。また、検診のメリット・デメリットのバランスを検討して、対象となる年齢や受診間隔が定められています(厚真町では一部対象者を拡大して検診を実施しています)。

定期的な受診を
がん検診は最初のスクリーニング(ふるい分け)にすぎません。検診を受けて「異常あり」と判断された場合には、必ず精密検査を受け、診断・治療を受けることが必要です。「異常なし」となった場合でも、次の検診を受けることが重要です。なぜなら、今回「異常なし」であっても、この先将来にわたってがんの危険がないということではないからです。また、どんな検診でも100%がんを発見できるわけではありません。前回の検診で「異常なし」だったとしても、その後気になる症状がみられた場合には、すぐに医療機関を受診することも重要です。

がん検診日程

乳がん・子宮がん検診
日程：12月3日(火)
会場：総合ケアセンター ゆくり

胃がん・大腸がん・乳がん
子宮がん・前立腺がん検診
日程：11月20日(水)
1月17日(金)
会場：札幌がん検診センター
※送迎バスあり

事前に予約が必要です。詳細は、広報9月号折り込みハガキをご確認ください。

東胆振精神保健大会

11月2日(土)
13時30分～15時30分

会場：苫小牧市民会館 小ホール
(苫小牧市旭町3丁目2番2号)

問い合わせ 東胆振精神保健協会事務局(北海道苫小牧保健所健康推進課内) ☎0144-34-4168

こころの健康や精神障がいに関する理解を深めることを目的として、東胆振精神保健大会を開催します。入場は無料で、申し込みは不要ですので、興味のある方はぜひご参加ください。

- 第1部(13時30分～13時50分)▶東胆振精神保健事業功績者感謝状、心のアート展2019受賞者表彰
- 第2部(14時～15時30分)▶講演「どうする？ネット依存・ギャンブル依存～行動嗜癖の実態と対応～」講師 兵庫県立淡路医療センター精神科 山本愛久氏

町では、防災情報や町からのお知らせが放送される「防災行政無線」を無償貸与しています。

「もしものとき」は明日かもしれない

問い合わせ 総務課 研修防災グループ ☎27-2322

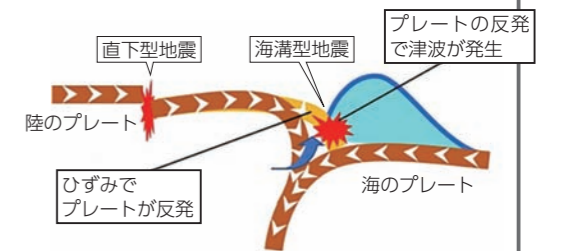


防災のページ 地震や津波に注意しましょう



11月5日は、「津波防災の日」、「世界津波の日」です。この日は、1854年の安政南海地震による津波が和歌山県を襲った際の「稲村の火」にちなんで、平成23年の東日本大震災による津波被害を踏まえ「津波防災の日」が閣議決定され、また、国連総会では、「世界津波の日」が採択されました。全国各地で津波防災の日を中心に地震津波防災訓練が行われています。この日を機会にあらためて地震や津波への対策を確認しましょう。

地震は地下で起きる岩盤の「ズレ」によって発生する現象です。日本周辺では海のプレートが沈み込むときに陸のプレートを地下へ引きずり込んでいきます。陸のプレートが引きずりにこられなくなり、跳ね上げられるように起こるのがプレート境界の地震(海溝型地震)で、これにより津波が発生します。また、プレートの内部に力が加わって発生する地震がプレート内の地震(直下型地震)です。



地震が起きた時の心得

- 緊急地震速報や大きな揺れがあったときは、まず身の安全を最優先に行動してください。
 - ①頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難
 - ②慌てて外へ飛び出さない。
 - ③無理に火を消そうとしない。
- 揺れがおさまってから避難、火元の確認(初期消火)、逃げる時はブレーカーを落とす。
- 屋外では、ブロック塀の倒壊、看板や割れたガラスの落下に注意する。
- 自動車の運転中は急ブレーキを避け、ゆるやかに速度を落としハザードランプを点灯する。

津波の特徴を知っておきましょう

- ▶津波はとても速い
津波を見てから逃げたのでは間に合いません。津波は海の深いところではジェット機ぐらいの速さで襲ってきます。
- ▶「津波の前には必ず潮が引く」は間違い
地震の発生の仕方によっては、いきなり大きな波が押し寄せてくることもあります。
- ▶津波は小さくても危険
人は20～30cm程度の津波でも早い流れに巻き込まれてしまう恐れがあり大変危険です。気象庁では20cm以上の津波が発生する場合は津波注意報を発表します。津波注意報が発表されたら海から上がって速やかに海岸から離れてください。
- ▶家が壊れる津波の高さ
建築方法によって異なりますが一般的な木造家屋では浸水1m程度から部分破壊を起こし始め、2mで全面破壊に至ります。また、浸水が50cm程度であっても船や木材などの漂流物の直撃によって被害が出る場合があります。

津波避難のポイント

- 津波による被害の発生が予測される場合には、地震発生後、約3分で警報や注意報が発表されます。テレビ、ラジオ、緊急速報メールなどで津波の情報を確認しましょう。
- 町で配布しているハザードマップで浸水地域や避難場所を確認しておきましょう。
- 「遠く」より「高く」、近くの高台や頑丈で努めて高い建物へ避難しましょう。
- 津波は海水が塊となって複数回押し寄せます。津波警報・注意報が解除されるまで絶対戻らないでください。
- 津波は川をさかのぼります。大きな河川の周辺にいるときは、川から離れて避難しましょう。



気象庁ホームページ津波情報▶



厚真町防災ハザードマップ▶