

健康だより



記載なしは原則圖保健医療センター☎77・1133

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61。

乳幼児健診と健康相談

▶場所 保健医療センター(記載のあるものを除く)

区分	月日	受付時間	対象など
8~10カ月児健診	生後8~11カ月未満。場所は委託医療機関(市ホームページに一覧あり)		
4~5カ月児健診	4月11日(木)	13:00~13:20	24年11月生まれ 個別通知あり
	4月25日(木)		
1歳6カ月児健診	4月4日(木)	13:00~14:00	23年9月生まれ 23年10月生まれ
	5月9日(木)		
2歳児歯科健診	4月11日(木)	9:00~9:30	23年4月生まれ 23年5月生まれ 個別通知あり 歯ブラシ持参
	5月16日(木)		
3歳6カ月児健診	4月18日(木)	13:00~14:00	21年9月生まれ 21年10月生まれ
	5月23日(木)		
1歳児歯科育児相談	4月5日(金)	9:30~9:50	24年3月生まれ 24年4月生まれ 歯ブラシ持参
	5月10日(金)		
子ども健康相談	4月9日(火)	9:30~11:00	育児相談を希望の方 予約制
	4月17日(水)		

胃がん・大腸がん・肺がん検診

5月18日(土)・21日(火)保健医療センター。市内在住で40歳以上の方対象。4月2日~25日8時30分から同センター☎77・1133、77・1111内線3101か直接(申込順)。受診票持参(検診日の1週間前までに郵送します。併せて受付時間を割り振って通知します)。市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されます。申し込み時に伝えてください。

コース	A 胃・大腸・肺	B 胃・大腸	C 胃	D 大腸	E 肺
定員	50人	30人	30人	40人	35人
負担金	2200円	1600円	1100円	500円	600円
受付時間	男性①8時30分から②9時から 女性①9時30分から②10時から③10時30分から				

※申し込みが集中するため、電話がかかりにくいことがあります ※保健師による健康相談と骨密度測定も実施します

乳がん・子宮がん検診

5月14日(火)保健医療センター。市内在住の方対象。受診票持参(検診日の1週間前までに郵送します。併せて受付時間も通知します)。4月9日~25日8時30分から同センター☎77・1133、77・1111内線3101か直接(申込順)。市民税非課税世帯、生活保護世帯、70歳以上の方は検診負担金が免除されます。申し込み時に伝えてください。

コース	受付時間	定員	負担金	対象者生年月日
B 乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2400円	昭和39年4月1日~49年3月31日
C 乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	1900円	昭和39年3月31日以前
D 子宮がん(器具を挿入して行う細胞診)	①9時15分 ②13時15分	20人	900円	平成6年3月31日以前
F 子宮・乳がん視触診と乳房X線2方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	3300円	昭和39年4月1日~49年3月31日
G 子宮・乳がん視触診と乳房X線1方向撮影	①9時 ②10時30分 ③13時 ④14時	25人	2800円	昭和39年3月31日以前

※申し込みが集中し電話がつながりにくいことがあります ※乳がん検診は生理前1週間~終了の間と、授乳中などで乳腺が張ってしまう期間は受診できません ※受診する方は、各コースにつき年度間(4月~3月)に1回の受診です ※ペースメーカーを使用している方や、乳房内にシリコンなどの注入物がある方はかかりつけ医による個別検診を受けてください ※午後は保育あり(未就学児対象)。子どもがいる方は相談してください ※今年度から30歳代に適した子宮・乳がんエコー検査併用コースを設定します。日程は8月20日(火)受付開始7月2日、10月19日(土)受付開始9月2日。詳細は受付開始月直近の広報紙に掲載します

健康ひとくちメモ

~逆流性食道炎に注意~

食後、苦かったり、酸っぱい水が逆流して胸やけや胸がチリチリと痛くなったりすることはありませんか。これは逆流した胃酸が食道の粘膜を傷つけ、炎症を起こす逆流性食道炎かもしれません。他にもげっぷ、のどのつかえ、声がかすれることもあります。原因は、脂肪分の多い食事が長時間胃に

とどまることで胃酸過多と食道括約筋の機能低下で胃の入口(噴門部)がゆるみ胃酸が逆流するためです。予防は普段から適度な運動をして胃腸の動きを活発にしておくことと、消化の良い食事とEPAを多く含む青魚や緑黄色野菜をとり、胃粘膜を強化していきましょう。症状が改善されない場合は、病院受診をおすすめします。

この時期は外食の機会が増えますので、注意して食事を楽しみましょう。

【命を守るため、大切な人を守るため、がん検診を受けましょう】

がんは、日本人の死因の第1位と言われているにもかかわらず、検診の受診率は低迷しています。早期発見・早期治療で治る可能性も高く、治療効果の指標となる「5年生存率」も格段に上がるとされています。保健医療センターでは検診車での集団検診を実施しています。希望により受診項目を選べ、胃・大腸・肺がんを同時受診しても1~2時間程度、子宮・乳がんを同時受診しても1時間半程度で終了します。

検査項目	検査方法	がんについて
胃がん	バリウム検査	早期発見だと9割方治るようになりましたが、進行して見つかったと治療が難しくなります。
大腸がん	検便(便潜血検査)	便潜血検査(2日法)で、がんによる出血の有無を調べます。近年、男女とも増えており食生活の欧米化が影響していると言われます。
肺がん	胸部X線検査	問診とX線撮影、必要に応じて痰の中に含まれる細胞を調べる喀痰検査を実施。抗がん剤の研究・開発などが進められていますが、進行すると治療が難しいのが現状です。発症の可能性を下げるには、禁煙が大事です。
子宮がん	頸部細胞診	子宮頸がんは20~30代に増えており、子宮の入り口(頸部)の表面から発生します。検診は、子宮の表面から綿棒などで細胞をこすり取り、顕微鏡で見て異常な細胞を見つけます。2年に1回行います(国指針)。
乳がん	エコー検査	日本人女性のがんで最も発病率が高く、16人に1人が生涯に一度は発病すると言われます。早期だと9割以上が治るとされ、検診が最も有効ながんの一つです。乳房は軟らかい組織でできており、マンモグラフィーを使用すると、視触診で発見できないような小さな乳がんの発見も可能です。国では、40歳以上の女性に2年に1回の検診を推奨しています。エコー検査は30歳代の方に適しているとされ、毎年受診が可能です。マンモグラフィー(専用のX線撮影装置)は2年に1回行います(国指針)。
	視触診+マンモグラフィー2方向	
	視触診+マンモグラフィー1方向	

【あなたの子宮がん危険度をチェックしてみましょう】

- 月経時以外(性交や排便、激しい運動、労働の後)に、性器から出血がある
- 黄色、茶褐色などのおりものが増えた
- 月経の出血量が増えたり、期間が長引いたり、周期が不規則である
- 月経時以外に、下腹部が重苦しい、腰が痛いなど不快感がある
- 子宮がん検診を受けたことがない
- 妊娠・出産回数が多い
- たばこを吸う

【あなたの乳がん危険度をチェックしてみましょう】

- 乳がん検診を受けたことがない
- 家族(祖母、母、姉妹)に乳がんになった人がいる
- 乳腺症などの乳腺疾患になったことがある
- 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
- 女性ホルモンを使用したことがある
- 初産が30歳以上、また出産経験がない
- カロリーの高い食べ物が好きだ。または肥満である
- アルコールをよく飲む



チェックがついた項目が多かったあなたは、子宮がん、乳がんの危険度が高めですが、がんにならないような生活をすることが、予防の第一歩です。

(公財)かながわ健康財団
神奈川県子宮がん・乳がん
チェックシートより



誰もが乳がんにかかる可能性があり、定期的に検診を受けることが大切です。

乳がんになりやすい体質があると言われていますが、生活習慣の改善などにより、発生の危険性を抑えることができます。

食生活の欧米化や社会変化によるライフスタイルなどの変化が、女性ホルモン環境に変化をもたらす、乳がんの発生要因として影響を及ぼしているのではないかとされています。

高カロリーの食事は肥満を招き、アルコールの過剰摂取とともに乳がんの危険性を高めるとされています。特に閉経後の肥満は乳がん発生の危険因子です。