

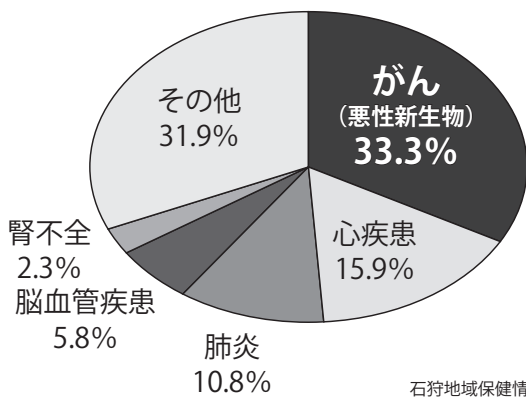
命を守る がん検診で



生涯で2人に1人は 「がん」と診断される

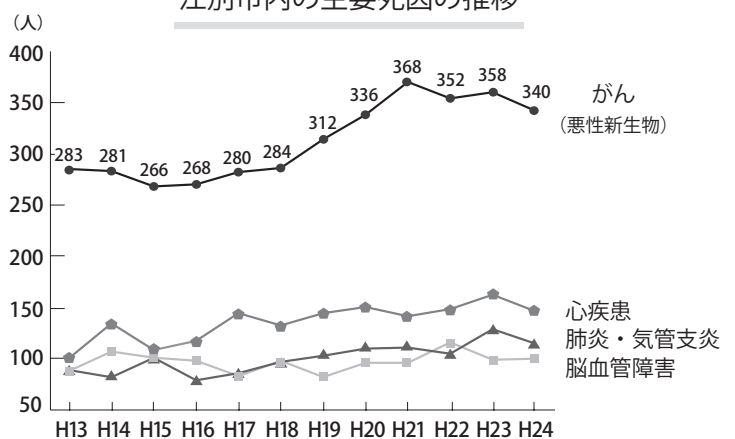
日本では生涯のうちにがんと診断される人の割合は男性で62%、女性で46%。がんは決して珍しい病気ではありません。自分のため、そして自分の周りにいる家族や友人のためにも、がんという病気について知りましょう。

江別市の主要死因 (平成26年度)



石狩地域保健情報年報より

江別市内の主要死因の推移



多くの人に支えられ 乗り越えた闘病生活

胸の違和感に募る不安

昭和61年5月、田原久美子さんは43歳のとき、胸にしこりのようなものがあることに気が付きました。広報誌を読み、乳がんの自己診断をしたときのことでした。がんではないかという不安を抱きながらも、病院で検査を受けるのが遅れ、検査を受けたのは3か月後の8月。医師から告げられたのは進行性の乳がんという診断でした。病状は進行しており、医師からすぐに入院し手術するよう指示されました。「頭の中が真っ白になりました」と田原さんは当時のことを振り返ります。

「娘は大学生になったばかり。家庭のことが気がかりで、入院を1週間待ってもらいました。がんであることを知った友人、家族ぐるみの付き合いをしていた主人の職場の方々が励ましてくれました。不安で泣き続けていた日々も、それが支えになりました」

田原さんは家族や友人の思いを胸に8月13日に手術に臨み、無事に終わりましたが、手術の影響で右手が不自由になり、過酷なりハビリの日々が始まりました。

早く家族の待つ家に

「家族が心配で早く家に帰りたい、その一心で必死にリハビリをしました」と田原さんは話します。リハビリ室にある滑車のひもに右手首をかけ、左手で何度も上下し、懸命にリハビリをしたそうです。そんな田原さんを気遣い、病院の看護師さんも朝5時にリハビリ室のカギを開け、一緒にリハビリを手伝ってくれました。

懸命なりハビリが実を結び、入院から45日目、9月21日に退院。しかし退院後、自宅で抗がん剤を飲みながら療養する田原さんを強い副作用が襲いました。



田原 久美子 さん

Profile. 現在は夫との2人暮らし。江別更生保護女性会会長、行政相談員、民生委員児童委員など、さまざまなボランティア活動の中心的役割として活躍しています。

抗がん剤でつらい日々

「抗がん剤は入院中も飲んでいましたが、退院後の副作用は耐えられるものではありませんでした」。田原さんは通院のための車でも吐き気に襲われ、通院することもつらかったといえます。ベッドから起き上がるのもつらく、心細くなり、寝たまま何もできない日々が続きました。そんな、過酷な闘病の日々を支えたのは、家族の絆でした。「もう二度と心から笑うことはない」と思っていました。夫の楽しい会話とジョーク、息子からは毎日赴任先の旭川から元気な電話、娘は「食事の献立と一緒に」と声をかけてくれ、私も左手で頑張り寝てば

田原さんが闘病中の思いを綴った日記



かりいられなくなりました。自分は何と生きています。わけではないことが支えでした」。田原さんは当時の思いを記した日記を見ながら穏やかに振り返ります。

退院して3か月後、田原さんのご主人が、医師に1度に飲む薬の量を半分にはできないかと相談しました。1年間の予定だった投薬期間を2年に延ばし、1回の薬の量を減らすことで、副作用が抑えられ、田原さんは2年間の治療を乗り越えることができました。

元気になったら恩返しを

治療を終えたとき、主治医は「もう大丈夫。これからは命を大切に、前向きに地域のボランティア活動でも始め

たらどうですか」と声をかけてくれました。寄り添ってくれた主治医、支えてくれた家族や友人、みんなのために元気になったら恩返ししたいと思ひ、田原さんは地域のボランティア活動を始めました。その活動は現在も続き、さまざまなボランティア活動の中心的な役割を担って活躍しています。

「明日はあの山を越えて行くこう！の気持ちで生きてきました」と田原さんは話します。自分の闘病の経験を語ることで誰かの命を救えるのならば、講演などで、闘病のつらさと、検診の大切さを訴えています。「もっと多くの人に検診を受けてほしい」田原さんは思いを話します。

健康習慣でがん予防

がん予防の健康習慣

がん検診で早期発見



がんに負けない
健康づくり



定期的な受診で、
早期発見、早期治療

検診の詳細は P7 へ

検診が早期発見と
予防のカギ

初期のがんのほとんどは症状がなく、気づいたときには病状が悪化している事例が多くあります。

これまでの研究によって、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。早期に見つけられれば、がんは決して怖い病気ではありません。定期的な検診と日々の生活を見直すことで、「がん」から命を守ることができます。

今年4月、江別市は健康都市宣言をしました。宣言には、健康的な生活習慣と健康維持がうたわれています。がん予防につながる習慣を知り、できることから実践することでがんを予防し、健康的な生活を送りましょう。



気軽に運動



江別市オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」。軽快な音楽に合わせて、楽しみながら約6分間の有酸素運動ができます。

E-リズムを考案した地域ウエルネス・ネットの福岡永告子さんは、「音楽に合わせて運動するので、効率のよ



地域ウエルネス・ネット
福岡 永告子さん 北村 和也さん

健康ポイント

週1回30分以上の
運動習慣が大切。

E-リズムは自分に合わせて
楽しく運動できます

今すぐ始めよう！

E-リズムの動画はこちらから→



い運動効果があります。楽しくできるので、リラクセス効果もあり、長く続けやすいのが特徴です。北村和也さんは、「体力のある人はステップや足踏み幅を大きくするなど、運動強度の調整もしやすいです」と話します。

E-リズムを3セット行うことで、約18分間の運動ができます。生活の中でも積極的に外出したり、階段を意識して利用する習慣をつけることで、自分のペースで健康的な運動習慣を身につけることができます。無理なくできることから始めてみましょう。

がん検診で命を守る

たばこで真っ黒になった肺の模型で身体への害を説明しているのは、保健師の稲葉真由美さん。市内の小学校などを対象に、たばこの恐ろしさを教える出前講座での1コマです。

たばこには60種類以上の発がん性物質が含まれ、喉頭がんの発症率は吸わない人に比べ32・5倍、肺がんは4・5倍にもなります。「たばこは身体に有害な物質がたくさん含まれており、がんの予防には禁煙が大切です。たばこを吸わない人も副流煙に注意が



たばこはがんの元

小学校の出前講座でたばこの害を模型で解説する稲葉さん。



江別市保健センター
保健師 稲葉真由美さん

必要です」と稲葉さんは話します。

禁煙を始めようとしても、たばこには強い依存性があり、なかなか達成できません。江別市立病院をはじめ、多くの医療機関では、禁煙外来を受診できます。身近な医療機関に相談するのが禁煙への近道です。

健康ポイント！

喫煙でがんの発症率は
1.5倍にも高まります。
禁煙は医療機関に相談を！
**江別市立病院でも
禁煙外来をやっています**

いいことたくさん、禁煙生活



治療費の自己負担3割

自己負担3割の健康保険で禁煙治療すると、8～12週間の治療で1万3,000円～1万9,000円程度。

禁煙で貯金ができる！

1日1箱460円を支払っているとして、1か月で1万3,800円。1年間で16万5,600円も貯金ができます！



伊藤洋子会長は、食を通じてみんなを笑顔にします。

あたたかい食事を囲んで和気あいあいと話しながら楽しむ「ふれあいレストラン」。食を通じた健康づくりを進めるボランティアの食生活改善推進員の方々と、健康的な食事作りの情報交換や、簡単な健康体操などで交流するイベントです。

この日の献立は、野菜のうまみを引き出して作る煮込み料理。家庭ですぐに実践できる、塩分を控えるための工夫があります。参加した人たちは「料理はともおもしろいし、家の献立の参考になる。食生活改善推進員さんた



食は健康の源

ちの笑顔に元気をもらいました」と笑顔で話します。

食生活改善推進員は、ちょっとした工夫や生活の知恵で健康的な食卓を作るための「食の講話」をはじめ、健康体操など、食以外の健康への取り組みも紹介しています。

江別市食生活改善協議会の伊藤洋子会長は「おいしいものを食べ、たくさん笑うことが健康につながります」と食の大切さを話します。

食生活改善推進員は、身近な食のアドバイザーとして、自治会館や公民館などで健康な食の啓発を行っています。みなさんもぜひ活動に参加し、食を通じた健康づくりに取り組みましょう。



一緒にがんと向き合おう

市立病院でがん治療に携わる認定看護師



江別市立病院
がん化学療法看護認定看護師
三浦 佐夜さん

江別市立病院の外来では、がんの化学療法について専門的知識を持つ、がん化学療法看護認定看護師の三浦佐夜さんと原口幸恵さんの二人が、日々、がんを治療中の患者さんと笑顔で向かい合っています。

認定看護師とは、がんや認知症など、特定の看護分野で熟練した技術と知識を持つと認められた看護師です。抗がん剤の投薬をはじめ、医師からがんの治療プランを提示されたときに患者さんと一緒に治療の説明に立ち会い、治療についてわかりやすく解説するなど、がんの治療を幅広く

サポートします。

また、抗がん剤の点滴にも立ち会います。副作用の症状は人それぞれ。患者さん一人一人に向き合い、症状を緩和するための方法を考えます。吐き気が激しい人には、個別に食べやすい食事のメニューの工夫を、皮膚の症状には、保湿などのケアをアドバイスします。

治療のほかにも、高額な治療をする際の制度の紹介をはじめ、治療費に関する相談や精神的な不安など、心の相談にも対応しています。

「治療の間、患者さんとい

よくある相談・悩み

抗がん剤の副作用

吐き気や食欲不振など、人によって症状はさまざまですが、医師と協力して薬の量や種類などの調整により、症状を軽減したり、セルフケアの方法をアドバイスします。

医療費の負担

高額な医療費は社会保障の制度により負担を軽減できる場合があります。制度の紹介などができます。

病気について話がしたい

親戚や友人、職場の人に病気についてどう伝えたいかわからないとき、まずは相談してください。

ろいろな話をします。がんは身体だけではなく、病気への不安や恐怖で心にも大きな負担を受けます。世間話やご家族の話、いろんな悩みを打ち明けてもらって、支えになればと思います。また、私たちスタッフも患者さんから教わったり、学ばせていただくことばかりです。治療の時間が少しでも安心できる時間になるよう、治療室スタッフと共にがんばります」と三浦さんは話します。

がんを知ることが がん予防の第一歩

がんを予防することはとても重要なことです。しかし、がんになりにくくすることはできません。完全に予防することはできません。

がんがどんな病気をかかっているか。そして身近な家族や友人ががんになったとき、その人を勇気づけ、一緒に病気を闘うことが、がんから命を守ることに繋がります。がんについて調べてみる。そんなきっかけの積み重ねが、がんに向けた力に変わります。

江別市では、検診費用の一部助成があります！

けんしん情報

費用や実施医療機関などは広報 10月号折り込みの「江別けんしんだより」や、保健センターホームページをご覧ください。保健センター（☎ 385-5225）へお問い合わせください。



種類	検査内容	対象者
胃がん検診	バリウムと発泡剤を飲み胃のX線撮影	受診日現在 40歳 以上の方
肺がん検診	胸部X線撮影	
大腸がん検診	2日分の便で潜血検査	
子宮頸がん検診	子宮頸部の内診、細胞診	※受診日現在 20歳 の方 および 21歳 以上で元号の生まれ年が 奇数年 の方
乳がん検診	マンモグラフィ（乳房X線検査） ※場合により視触診も実施	※受診日現在 40歳 の方 および 41歳 以上で元号の生まれ年が 奇数年 の方

解決！ がん検診の疑問

Q. がん検診の対象ではないときはどうしたらいいの？



A. がん検診の対象外であっても、気になる症状があるときは、かかりつけ医師や医療機関への相談をおすすめします。



※子宮頸がん検診・乳がん検診：元号の生まれ年が偶数年生まれの方は平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月に料金助成対象となります。今年度、受診を希望される場合、受診はできますが市の料金助成はありません。

乳がんの 60%以上は 毎月 1 回を習慣に！ セルフチェックで発見！ 乳がんセルフチェック

異常を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう！

1 鏡で乳房の形をチェック

腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェックする。



2 乳房全体をチェック

乳首から分泌物が無いか確認し、手で乳房全体を「の」の字を描くようにチェックする。



3 あおむけになってチェック

仰向けになって内側から外側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェックする。



ご利用ください 子宮頸がんHPV自己採取検査

子宮頸がんの原因と言われている HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染を自分で調べる検査です。

婦人科の受診に抵抗感がある方や、仕事や育児で時間の都合がつかず、検診を受けられない方におすすめです。

対象の方には個別に案内を送付します。この機会にぜひお受け下さい。

対象

- ① 江別市に住む 20 歳を迎えた女性
- ② 平成 29 年度子宮頸がん検診無料クーポン対象のうち 9 月末で未利用の方
- ③ 平成 3 年、昭和 63 年、59 年、55 年生まれで、平成 25 年度以降市の子宮頸がん検診未受診の方

詳細は右の QR コードから江別市ホームページをご確認ください。

