

保健だより



9月

がん征圧月間です

わが国のがんによる死亡者は、年々増加し、平成19年度には336,468人となっております。亡くなられる方の3人に1人が「がん」によるものです。その中で、死因のトップは男性が肺がん、女性が大腸がんです。がんは社会的にも家庭的にも役割が大きくなる壮年期の40歳頃から増加し始め、高齢者に多く見られます。今後、高齢化の進行にともない、がんにかかる人がますます増加することが考えられます。がんの原因を解明し、予防法や治療法を開発してがんを征圧することは、今や国民的課題となっております。

☆ 一次予防と二次予防

がんを引き起こす要因には、加齢や遺伝的な素因のほか、食生活や喫煙習慣等も深く関係しています。残念ながら、がんを完全に予防する方法はまだ発見されていません。がん予防の手段は、一次予防、二次予防に大別され、一次予防は生活習慣や食生活の改善により発癌リスクを低下させ、がんにかからないようにすることを目標とします。二次予防は早期発見・早期治療によりがんがんで死亡するのを防ぐことを目的とするものです。

☆ 検診が有効ながん

厚生労働省は、がん検診の効果が、科学的に証明されていると検診を推奨しているがんを主要5大がんとして提唱しています。ぜひ検診を受診し、二次予防をしましょう。

- ① 胃がん
- ② 肺がん
- ③ 乳がん
- ④ 子宮がん
- ⑤ 大腸がん



☆ 女性特有がんについて

○ 子宮がん

ヒト・パピローマウイルス（HPV）感染が原因で発症することが多いといわれており、若年層を中心に罹患率が増加傾向にあります。

・ 子宮頸がん予防ワクチン

子宮がんは、ウイルス感染が原因のため、がんの中で唯一ワクチンが有効です。感染を防ぐために3回（初回・1ヶ月後・6ヶ月後）のワクチン接種をすることで、発がん性HPVの感染から長期にわたって体を守ることが可能です。しかし、ワクチンはすでに今感染しているHPVを排除したり、子宮頸がんの前がん病変やがん細胞を治す効果はなく、あくまで接種後のHPV感染を防ぐものです。そのため、感染の可能性の低い10代前半にワクチンを接種すれば、子宮頸がんの原因の70%を占める2つのタイプのウイルスに対して感染を予防することができると考えられています。今では、100ヶ国以上でワクチンが接種されています。日本でも昨年になって販売が認められました。上島町では、10代のうちに接種すれば若い命が約7割予防できることから、今年度から中学1年・3年の女子を対象に9月から3回、町独自に全額助成で集団接種を実施します。来年度以降は中学1年生を対象に毎年実施予定です。

○ 乳がん

日本人女性の20人に1人、毎年4万人が罹患するといわれる乳がん。30歳を過ぎたところから発症する人が急増し、40代、50代にピークを迎え、罹患率及び死亡率ともに増加傾向にあります。がん

乳がんと自己検診法教室

日にち	時 間	場 所
9/17(金)	13:30~15:00	生名保健センター
10/13(水)	13:30~15:00	弓削保健センター
10/15(金)	13:30~15:00	岩城保健センター

検診受診率を上げるために、特に女性特有のがん検診受診の向上を目的に、「乳がん・子宮がん無料クーポン券」が発行されています。乳がん・子宮がんともに早期に発見し治療すれば完治するがんといわれています。上島町でも、対象者の方に無料クーポン券を発行しています。ぜひこの機会に、検診を受診しましょう。

・ セルフチェックのすすめ

乳がんは、唯一「自分でみつけれられる」がんです。がん検診の受診と併せて「自己検診（セルフチェック）」を心がけましょう。また、乳がんと自己検診法教室を開催いたしますので、乳がんの知識、自己検診法について一緒に学びませんか？

「上島町健康づくり計画」～島人は健康人～（1部抜粋）

	【青壮年期】	【中高年期】
目 標	自己の健康管理をしよう	自分の身体を知る
私・家族が出来ること	1年に1回は健診を受ける	継続的に検診を受ける

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター

TEL 74-0921

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

「生活機能評価」を受けましょう

高齢期の健康づくりでは、今ある心身の機能でできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに重要になってきます。そのためには、まず今の自分の状態をよく知り、心身の機能に衰えがないかをチェックすることが大切です。

	男	女	計
生活機能評価受診者数	30	93	123
生活機能項目	運動器の機能向上が必要	19	81
	栄養改善が必要	4	9
	口腔機能の向上が必要	9	50
	閉じこもり予防・支援が必要	6	13
	認知症予防・支援が必要	16	39
	うつ予防・支援が必要	13	51
			64

表1 平成22年度生活機能評価受診結果（人）

上島町では、介護が必要な状態になることを防ぎ、いつまでも自分らしく自立した生活を送るために、65歳以上（要介護・要支援認定者を除く）の方を対象に、「生活機能評価」を実施しています。

生活機能評価は、寝たきりの原因となる生活機能の低下を早期に把握し、介護や支援が必要となる状態を予防するための健診です。

5～6月に行われた総合健診時には、上島町全体で、123人の方が生活機能評価を受診されました。結果は表1のとおりです。

上島町地域包括支援センターでは、生活機能評価の結果、運動機能や口腔機能の低下、低栄養状態など、生活機能の低下が心配され、今後介護や支援が必要になる可能性が高い方（特定高齢者）に対し、介護予防のための教室を実施しています。

今回、生活機能の低下が見られなかった方も、いつまでも健やかに過ごすために、健康づくりに取り組みましょう。高齢になると、心身の状況は変化しやすくなります。気になることがあれば、各地区地域包括支援センターまでご相談ください。

生活機能評価が医療機関でも受けられるようになりました

3月に配布した「基本チェックリスト」の結果、運動や栄養・口腔などの生活機能の低下が心配される方へは、生活機能評価を受診されるようご案内しました。

まだ生活機能評価の受診がお済みでない方で、上島町が行う介護予防教室へ参加する意欲のある方は、今年度は、以下の医療機関でも個別に生活機能評価が受けられるようになりました。

〈健診内容〉

- ・問診
- ・身長、体重測定

- ・血圧測定
- ・心電図検査
- ・血液検査（貧血・アルブミン）
- ・医師の診察、判定
- 〈健診自己負担額〉
無料
- ・視触診、打聴診
- ・えん下テスト

〈受診できる医療機関〉

- ・秦医院
- ・岩城診療所
- ・魚島診療所
- ・因島総合病院
- ・因島医師会病院
- ・眞田クリニック
- ・青影会三宅医院
- ・巻幡内科医院
- ・住幸会弓場医院
- ・鈴木内科医院
- ・益田眼科小児科医院
- ・巻幡内科循環器科
- ・田熊巻幡医院
- ・翠明会藤田医院
- ・岡崎医院
- ・藤井医院
- ・中郷クリニック東生口診療所

医療機関で生活機能評価を受診するには、予約や手続きが必要となります。まずは、各地区地域包括支援センターへお問い合わせください。

上島町では、高齢の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。



食育をよい

J A 全国女性組織協議会は、農村の女性特有の課題を解決するために、全国各地で立ちあがった「農協婦人部」を母体とする組織です。上島町では J A おちいまばり女性部岩城支部と弓削支部が活動しています。

■地産地消運動

「地場で採れた農産物は地元で消費しよう！」という「地産・地消」運動は安全・安心な農産物を消費者にという理念のもと、低農薬・無農薬の安全な農産物を生産し、料理や加工品にして地域にアピールするという J A 女性部の活動です。

■岩城支部の活動

春の桜まつり、秋の産業まつりなど、地域の催しで販売される岩城支部の加工品は、ジャムや山菜のビン詰など。中でも、『焼き肉のたれ』『レモンアイス』の人気は抜群です。

■弓削支部の活動

毎月10日、20日、30日には弓削支部が A コープ前では『ふれあい野菜市』を実施しています。部員が家庭菜園で栽培した朝どり新鮮野菜や、地物のエビを使ったちらしずし、イギス豆腐などが並んでいます。

(健康推進課 管理栄養士)



★レモンアイス (12人分) ★

《材料》

たまご	2個
生クリーム (低脂肪)	200cc
砂糖	120 g
レモン汁	大さじ3

- ① ボウルに生クリームと砂糖半量を入れて8分立て程度に泡立てる。
- ② 別のボウルに卵と残りの砂糖半量を入れ、もったりするくらいに泡立てる。
- ③ ①と②を泡が消えないように、ゴムべらなどでそっと合わせる。
- ④ ③にレモン汁を加えそっと混ぜる。
- ⑤ ④を型に流し入れ、冷凍庫で固める。

9月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド



【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 健康相談 10:00~11:00 7日(火) 3分団集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」(合同) 9:30~12:30 16日(木) 生名体育館
- 乳がんと自己検診法教室 13:30~15:00 17日(金) 保健センター
- まめっこクラブ 10:00~12:00 2日(木) 保健センター
- まめっこ広場(開放日) 10:00~12:00 13日(月)・27日(月) 保健センター
- ザ・健康講座 13:30~14:30 6日(月) 保健センター
- いきいき体操 10:00~11:00 30日(木) 保健センター
- 理学療法士訪問指導(要予約) 13:30~ 8日(水) 生名地区内

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 9:30~10:30 8日(水) 佐島栗手中央集会所 14日(火) せとうち交流館 29日(水) 保健センター
- 精神デイケア 10:00~15:00 22日(水) 保健センター
- 生活習慣病予防教室 13:30~15:00 2日(木) 保健センター
- 地域リハビリ「おたっしやくらぶ」 10:00~11:30 (10日のみ10:30~12:00)
- 9日(木) 久司浦集会所 10日(金) 保健センター 15日(水) 佐島栗手集会所 16日(木) 下弓削中央集会所
- 離乳食教室 10:00~12:00 21日(火) 保健センター
- プレママ相談 14:00~15:00 21日(火) 保健センター
- 育児教室 10:00~11:30 30日(木) 保健センター
- 健康づくり計画ワーキング会議 14:10~15:30 27日(月)・29日(水) せとうち交流館

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00~11:30 2日(木) 海原公民館 13日(月) 船越公民館 27日(月) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00~16:00 8日(水) 北集会所 24日(金) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00 22日(水) 保健センター
- 生活習慣病予防教室 13:30~15:00 7日(火) 保健センター
- 精神デイケア 10:00~15:00 22日(水) 保健センター
- 離乳食教室 10:00~11:30 24日(金) 保健センター
- 健康づくり計画ワーキング会議 13:15~15:15 3日(金)・16日(木) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120