

知って納得 受けて安心 健診&がん検診

問合せ 保健福祉課
☎47-180007

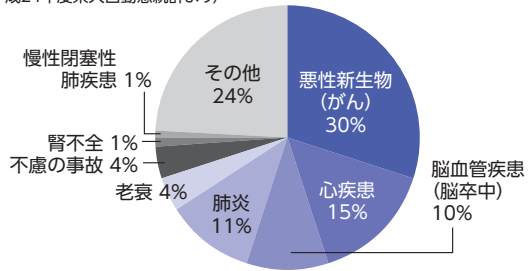
毎年実施している健診・がん検診…。知っていないで知らないことがまだまだあるのではないのでしょうか？個人、家族、町全体の健康づくりのために、もう一度みんな考えてみましょう！

そもそも私たちの町で死亡原因となっている病気にどんなものがあるかみてみましょう。

私たちの町の死亡原因はどうなっているの？

A グラフ①からわかるように、南越前町の死因別割合をみると、がん、心疾患(狭心症や心筋梗塞)、脳血管疾患(脳梗塞や脳出血など)で半分以上を占めています。みなさんもご存知のとおり、心疾患や脳卒中は心臓や脳など臓器そのものに異常があるのではなく、その臓器に血液を送る血管の傷みが原因で起こります。そのため「血管病」などとも呼ばれています。

グラフ① 南越前町の主な死因別死亡数の割合 (平成24年度県人口動態統計より)



「血管が傷む」と言われても目には見えないのにどうやって自分の血管の状態がわかるの？

A 「太っていないから関係ないわ」「血圧が高いのは年をとったから仕方ないわ」と思っていないか？たとえば、太っていないけど血圧が少し高めという程度でも高い圧力が血管にかかり続けることで血管の壁はじわじわと傷んでいきます。また、血糖値や脂質の値が高値であることは、血液に溶け込んだ糖や脂質が血管の壁を傷つけたり、血管の壁にくっついて血液の通り道を狭めたりする予兆であると考えられます。

健診は、目に見えない自分の血管を知るためのバロメーターと理解して積極的に受診しましょう!!

【なるほど！血圧豆知識】

病院や健診会場で使用する血圧計は中に水銀が入っています。血圧の単位「mmHg」は水銀を押し上げる力を表します。血圧が100mmHgの場合、水銀を10cm押し上げる力となります。水銀の重さは水の約13倍あるので水に換算して考えると、血圧130なら水銀を13cm、水なら約1.7mの高さにまで押し上げられる力ということです。いかに高い圧力が血管にかかっているかイメージできるのではないのでしょうか。

もう一度再確認しよう！

再確認① 健診はこんなにお得

病院で受診券無しで受診した場合の個人負担額は、一人当たり約8,700円ですが、町の健診を受けた場合(40歳～74歳)は1,500円ですみます。

再確認② 会社勤めのご主人の扶養になっている方は受診券の発行が必要

扶養になっている方は会社員のご主人と同じで、社会保険に加入していることになります。ご主人の会社から受診券を発行してもらえば町の集団健診を受けることができます。

再確認③ がん検診は保険証の種類に関係なく受診できる！

がん検診は、町民の方であればご自身でも受診できます。

再確認④ がん検診は毎年受けよう！2年に1回は乳がん・子宮がんのみ

乳がん検診と子宮がん検診は2年に1回受診を推奨していますが、他のがん検診は毎年1回は受診しましょう！

再確認⑤ 自分の都合で受診できる！

町の健診・がん検診は集団健診(検診)だけと思いませんか？医療機関(町内の医療機関含む)でも健診・がん検診が受けられます(個別健診)。個別健診なら自分の都合に合わせて受診しやすいですね!!ぜひ、活用してください。

がん検診の「JJJ」がポイント！

●胃がん検診

がんを正しく診断できる精度は80%程度とされています。また良性の潰瘍やポリープも見できるので、がんでなくても早めに治療につながりやすいというメリットもあります。

●肺がん検診

胸部エックス線検査と喀痰検査は、発見されるがんの主要な部位が異なりお互いを補う関係にあります。併用すれば正しく診断できる精度は70%にもなります。
*町の集団検診では、喀痰検査も受診できます。(必須ではありません)

●大腸がん検診

厚生労働省が1990年から2003年まで行った研究で、過去1年間に大腸がん検診を受診したことがあるグループは検診を受診していないグループに比べて、大腸がんによる死亡率が約70%も低下するという結果が出ています。

バリウムを飲むと便秘になってしまっわー!! どう対処したらいいの??

A バリウムを早く出すためには次のようなことを心がけましょう

- 検診後は受診の際にもらった下剤を必ず飲む
- 水分を普段より多く飲む
- 食事を早めに摂る

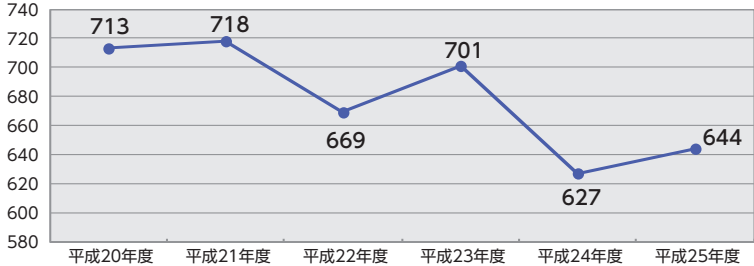
A 健診・がん検診について一緒に考えてきましたが、いかがでしたか？

少ない費用で自分の健康状態をチェックできる町の健診・がん検診を是非活用してください。そして、一人一人がお互いの健康を気遣い、みんなが受診を声かけ合うような元気・いきいき・長生きのまちを目指したいものです。

表① 南越前町 部位別がん死亡順位(平成18年～22年)

性別	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位
男	全国 肺	胃	大腸	肝	膵	前立腺	食道
福井県	肺	胃	大腸	肝	膵	胆のう	前立腺
南越前町	肺	胃	肝	膵	白血病・大腸	食道・胆のう・前立腺	悪性リンパ腫
女	全国 大腸	肺	胃	膵	乳	肝	胆のう
福井県	胃	大腸	肺	膵	胆のう	肝	乳
南越前町	胃・大腸	肺	膵	胆のう	肝	乳・悪性リンパ腫・その他のリンパ腫	咽頭

グラフ② 南越前町 胃がん検診受診者数



表①は、全国と福井県、南越前町の平成18年～22年の町の部位別がん死亡順位です。南越前町の男性以外は、肺がん、胃がん、大腸がんが死亡順位の3位までを占めています。また、南越前町の胃がんの死亡順位は、女性は1位、男性は2位となっています。しかし、グラフ②にあるとおり胃がん検診を受けた人は、平成25年度はやや増加したものの、残念ながら年々減少しているという状況です。

現在、どこの市町でも胃がん検診はバリウムによる検査を行っています。バリウムは飲みにくいといったことが、受診率の減少につながっているかもしれませんね。

A 手順は次のとおりです。
①前日の21時頃から絶食します。
※血圧等の薬は、当日の朝、少なめの水で飲んで大丈夫です。(検査直前は不可)
②炭酸で胃を膨らませます(ゲップを我慢します)。
③検査台で回転、体の向きを変えるなどしてバリウムを胃の壁に付けてきれいな写真を撮ります。検査時間は4～5分です。

胃がん検診について

「胃がん検診(バリウム検査)とはどういったものなの？」

手順は次のとおりです。
①前日の21時頃から絶食します。
※血圧等の薬は、当日の朝、少なめの水で飲んで大丈夫です。(検査直前は不可)
②炭酸で胃を膨らませます(ゲップを我慢します)。
③検査台で回転、体の向きを変えるなどしてバリウムを胃の壁に付けてきれいな写真を撮ります。検査時間は4～5分です。