

＼こんにちは！市民病院です！／

## 大腸がんは早期発見が大事です

加東市民病院 ☎42-5511(代)

ここ数年、大腸がんは増加傾向にあり、日本全体における全てのがん種のうち、死亡数は肺がんに次いで第2位(女性1位)となっています。

### 男性

1.肺がん(約54,000人)
2.大腸がん(約28,000人)
3.胃がん(約26,000人)

### 女性

1.大腸がん(約25,000人)
2.肺がん(約23,000人)
3.膵臓がん(約20,000人)

※いずれも2022年の数値(百の位以下四捨五入)

### ❖大腸がんが発生する要因

大腸がんの発生には「遺伝的な要因」と「環境的な要因」があり、環境的な要因としては、肥満や喫煙、アルコール摂取、高脂肪食、運動不足等といわれています。特に牛肉や豚肉などの赤身肉、加工肉(ハム、ソーセージ等)の摂取といった食生活の欧米化があるとされています。

大腸がんを予防するためには、運動や、野菜などの食物繊維の摂取が良いとされています。

### ❖大腸がんの症状

早期の段階では自覚症状はほとんどありませんが、進行するに伴い、代表的な症状である血便のほか、下痢、便秘の繰り返しといった便通異常や腹部膨満感、便が細くなる、排便時痛、体重減少等の症状が現れます。



### ❖早期発見のために

大腸がんの罹患率は50歳代から上昇し、高齢になるほど罹患しやすくなるとされています。早期の大腸がんは症状が現れにくく、自覚症状が出たときには、病状がかなり進行していることが多いです。

大腸がんの早期の発見のためには、症状が無くても、1年に1回 便潜血検査を受けましょう。また、便潜血検査が陽性の場合や、血便、腹部の自覚症状が気になる場合は、精密検査として大腸内視鏡検査(大腸カメラ)を受けましょう。

大腸がんの多くは大腸腺腫から進展しており、大腸内視鏡検査でポリープを見つけた場合、そのときに内視鏡で切除することができ、将来の大腸がんの発生を抑止することができます。

加東市民病院でも大腸内視鏡検査を受けることができますので、気になる症状がある方は、当院にご連絡ください。

## - 健康がいちばん -

# 今から始める フレイル予防

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

加齢にともない、心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを「フレイル」といいます。

「要介護」と聞くと「まだ若いから関係ない」と思う人が多いかもしれませんが、しかし、フレイルの原因となる筋肉量や心身の活動の低下は、高齢期に達する前から注意が必要です。

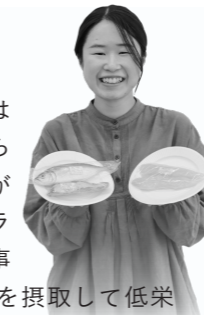
「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、日頃の食生活の見直しや、運動・社会参加に積極的に取り組み、将来フレイルに陥らないための生活習慣を身につけましょう。

## 脱フレイル！重要な3つのこと

### 栄養

高齢期には「低栄養」にならないよう注意が必要です。バランスの良い食事とたんぱく質を摂取して低栄養を防ぎましょう。

また、食事をおいしく食べるのが大切です。噛み応えのある食品を積極的に食べることや、定期的な歯科健診の受診を心がけましょう。



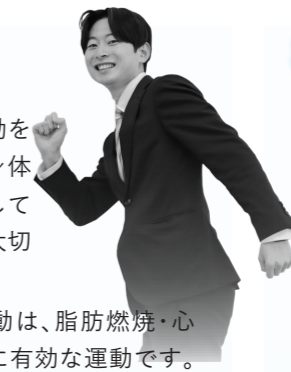
### 運動

適度な運動を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。

有酸素運動は、脂肪燃焼・心肺機能強化に有効な運動です。それにプラスして、筋力トレーニングを行うと、より効果的に足腰の衰えを予防することができます。

#### 【筋力トレーニング】

- ◆スクワット(5~6回×3/日)
- ◆片足立ち(左右1分×3/日)



### 社会参加

外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われることもフレイルの大きな要因となります。買い物や散歩など、積極的に外出する機会を作りましょう。

地域の活動やボランティア、趣味のサークルへ参加するなど、これまでの経験を生かして、地域の人たちと交流を持ちましょう。



## 保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	4月25日(木) 〈受付〉13時~14時30分	〈対象〉令和5年12月に出生した乳児
10か月児相談	4月25日(木) 〈受付〉9時~10時30分	〈対象〉令和5年6月に出生した乳児
1歳6か月児健診	4月4日(木) 〈受付〉13時~14時30分	〈対象〉令和4年9月に出生した幼児
2歳児育児教室	4月4日(木) 〈受付〉9時~10時30分	〈対象〉令和4年3月に出生した幼児
3歳児健診	4月17日(水) 〈受付〉13時~14時30分	〈対象〉令和3年2月に出生した幼児
子育て何でも相談	4月11日(木) 〈受付〉9時~11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	4月9日(火) 〈受付〉9時30分~9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉4月4日(木)
パパママクラス	4月24日(水) 〈受付〉13時~13時20分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉4月17日(水)

※□の対象者には個別に案内をお送りします。 ※□は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは ☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

### 母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分~16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
  - ②個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
  - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
  - ④通帳またはキャッシュカードの写し



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

## 4月1日~ 小児科外来の診療日が増えます

~令和6年3月

週2日  
(火曜日・水曜日)

令和6年4月~

週5日  
(月曜日~金曜日)

お困りのことや心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

加東市民病院 ☎42-5511(代)

