

# 健康専科

## こんにちは保健婦です

保健センター  
82-15726

146

# おしりから出血したら...

### サインは「出血」

私たちは人間にとって、食事を  
する事と同じくらい「排泄」を  
する事は、生きていくために欠  
かせない事です。

ところが、歯科や内科を受診  
するのとは異なり、なぜか排泄  
(おしり)に関する病気の治療  
というと、気後れしてしまう人  
が少なくありません。

そこで今回は、腸から肛門に  
かけての病気について考えてみ  
ましょう。

恥ずかしいから医者にはちょっ  
と...」と、治療をしない人が  
多いのも事実です。

### 「痔の出血だと思っていたら...」

最近増加している大腸がんの  
症状と共通点が多い「痔」。

診察方法も、今は、診察時の  
姿勢などが改善され、いろん  
な面で配慮されています。

出血⇨痔と決め付けず、必ず  
受診する事が大切です。

我慢に我慢を重ね、毎回排便  
時に味わう苦痛や不安に耐える  
事は今やナンセンスです。

### 快便がポイント!

痔も大腸がんもまず排泄のリ  
ズムを整える事が大切です。

便秘になると、便が硬くなっ  
て出にくいので、排便時に強く  
いきむようになりやすくなります。  
肛門への負担が増えたり、硬い  
便が肛門の内側を傷つけてしま  
い痔の原因となります。



### ① 便意をガマンしない。

また、便秘が続くと、腸内で  
できる発ガン物質が長時間停滞  
するため、がんを誘発しやす  
くなります。

② 朝食をしっかりとろう。(食  
生活リズムを整えよう) 食べる  
事で眠っていた腸が動きだし、  
たまっていた便が送りだされ、  
便意が誘発されやすくなります。  
③ 食物繊維をたっぷりとる。便  
の量が増えるとともに、腸内の  
老廃物を一緒に排出してくれま  
す。  
④ 水や牛乳など、水分をたくさ  
んととろう。  
⑤ 体を動かし、腸の働きを活発  
にしよう。

### 60歳からが高危険群!!

現在大腸がんで亡くなる人は  
年間男性で約1万8千人、女性  
では約1万5千人程となってい  
ます。また、部位別のがん死亡  
数順位では、男性が4位、女性  
は2位と上位を占めています。

しかし、大腸がんは、ほかの  
部位にくらべて進行が緩やかな  
ことから、早期(進行がん)に  
発見できれば、開腹することな  
く、8〜9割は内視鏡でほぼ治  
すことができます。

### こんな人は要チェック

最近の、県内での大腸がん発  
見状況を見ると、①初めて検診  
を受ける人で(過去5年受けて  
いない)、②60歳以上の③男性  
から多く発見されている様です。  
また、今までポリプだから

と放っておいた人も、年々大  
くなるため定期的に検査をする  
よう心がけましょう。  
早期に発見すれば、がんは治る  
病気になってきていますが、「こ  
うすれば100%がんにならな  
い」という方法は残念ながら  
ありません。  
よって、一人ひとりが定期的に  
検診を受ける事が最も有効なが  
ん克服法です。  
①〜⑤に1つでも当てはまる人  
はもちろん、皆さんぜひ受診し  
てみましょう。

## わんぱく広場に集まるっ!

保育園を会場に1回/月「わんぱく広  
場」を開催します。1か月に1回ご近所  
お友達をお誘い合わせの上、ご参加く  
ださい。

と き... 6月21日(水) 対 象... 1才~  
と ころ... 各保育園 参加費... 100円  
時 間... 受付9:30~

# 子供たちに一生を通じた健康をプレゼントするために

新潟大学歯学部予防歯科学講座  
齧原明弘



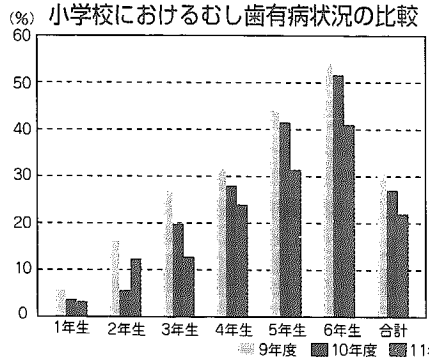
一生健康でありたい。

新聞やテレビなどでも連日健康食品や健康にいい運動などが報道  
または放映されています。多くの国民が健康に関心を持ってきてい  
ます。歯の健康に対しても同様です。

むし歯予防は、学校や保育園などみんなが集まる場所で行う予防  
法と歯科診療室での臨床的な予防法に分類することができます。当然、  
この大きく2つの予防法が結びついたときむし歯予防効果は飛躍的に  
高くなります。

3年前より岩室村で行っているシーラント事業をもう一度思い出してください。シーラントとい  
うのは、むし歯になりやすい奥歯の溝を合成樹脂で埋める予防法です。岩室村では、保育園や学校  
でフッ素洗口や歯磨きを含む一般保健指導を行っています。さらに、学校健診でむし歯になる危険  
性の高い歯を持っている子供にシーラントの予防勧奨をしています。歯科医院での処置に対しては  
村からの補助が受けられます。

その結果、図に示したように、岩室村の子供たちのむし歯は明らかに減少しています。平成9年  
度と平成11年度を比較すると、むし歯はなんと27.4%も減少しています。このまま進めば、「岩  
室村の子供たちは日本一むし歯が少ない」という状況も可能  
になってくると思います。ただ、残念ながら、シーラント事  
業については、せっかく予防勧奨の用紙をもらっても歯科医  
院への受診率は約4割とのことです。子供たちの歯をむし歯  
から守るためにも、むし歯になりそうな歯(予防勧奨の対象  
となる歯)が見つかった場合には気軽に歯科医院を受診し適  
切な予防処置を受けて下さい。シーラント処置は痛くありま  
せんし、すぐ終わりますよ。子供たちに一生を通じた健康を  
プレゼントするため、もう少しがんばってみようではありませんか。



# 国民年金からの お知らせ

住 民 課  
82-15712

## 第3号被保険者のあなたは こんなとき届け出が必要です。

こんなとき
配偶者が退職して、職場の厚生年金や 共済組合からはずれたとき
配偶者が転職したとき
収入が増えて、扶養からはずれたとき
あなたが就職して、職場の厚生年金や 共済組合に加入したとき

必要な書類を問い合わせた上で、役  
場国民年金窓口までおこしてください。



## 第3号被保険者は、こんな人

あなたは... 会社員や公務員に扶養されてい  
る配偶者

保険料は... 配偶者の加入している制度全体  
で負担するしくみになっていま  
すので、個別に納める必要はあ  
りません。  
(給料から天引きされることはありません。)

### 配偶者が転職したときも 届け出が必要です

配偶者が転職をして、引き続き、厚  
生年金共済組合の加入者である場合、  
第3号被保険者であるあなたには変わりありま  
せん。

しかし、扶養者の勤め先が変わった  
ことを届け出る必要があります。忘れ  
ずに届け出をしましょう。