Vol. 182

# 健康 暮らしのヒント 専科

こんにちは 保健師です

保健センター ☎82・5726

# 『胃がん・大腸がん検診を受けよう』

がんは1981年に脳卒中を抜いて日本人の死亡原因のワースト1になりました。その後も、がんによる死亡率は他の原因を圧倒する勢いで増え続け、いまや3人に1人はがんで死ぬ時代を迎えています。今回はがんの中でも死亡率の高い胃がんと、最近急増している大腸がんを探ってみます。

## ここで！保健師から問題 Question

どれが正しいでしょうか？

Q1 がんの中でも大腸がんは最近かなり
①増加してきている
②減少してきている

Q2 胃がん予防のため、塩分の量は一日
①8グラム程度
②20グラム程度
に抑えた方が良い。

Q3 胃がん・大腸がんとも早期発見で
①あっても治らない
②あれば治る

## ●胃がん

日本人のがん死亡率トップの座を肺がんに譲ったとはいえ、胃がんは相変わらず私たちが気をつけねばならないがんの代表です。胃がんには、がんが胃の粘膜や粘膜下層にとどまっている早期胃がんと、それより深部に浸潤した進行胃がんとがあります。進行してしまうと転移する可能性が高まります。

**【症状】**

なんとなく胃が重い、不快感がある、食欲がない、食べ物の好みが変わる、胃痛などが主症状。早期の段階ではこれといった自覚症状のない人もいます。

## ●大腸がん

大腸がんは1950年ごろに比較すると6倍近く増加しています。食生活の欧米化が最大要因とされていますが、今後も増え続ける傾向があるので大腸がん対策はとても重要です。しかし大腸がんは、数あるがんの中でも治りやすいがんです。

**【症状】**

最も多い症状は血便などの出血です。痔による出血と間違う場合もありますが、容易には判断できませんので、自己判断せずに専門医に相談しましょう。また、便秘、下痢、残便感、便が細くなる、おなかが張るなどの症状が見られるときもあります。

## ●脂肪と塩分は控えめに

胃がん、大腸がんとも食生活に大きく関係しています。塩分の多い食事は胃がんの原因の大きな要素で、胃がんを予防するには、減塩の食事をよく噛んでゆっくり食べることです。塩分の量は1日に10グラム以内、できれば8グラム程度に抑えるように努力しましょう。

また、大腸がんについていえば、脂肪が多く繊維の少ない食事は、便を大腸内に長く停滞させ胆汁酸を増加させます。そして大腸の粘膜を傷つけ、さらに腸内細菌などの作用も加わってがんの発生が起こるとみられています。

## ●早期発見のため検診を受けよう

胃がん、大腸がんとも早期に発見・治療すればほぼ100％治癒します。とにかく早期発見が重要ですので、今月、村が行う胃がん・大腸がん検診を受診しましょう。検診は申し込みをしていなくても受診できます。

詳しくは保健センター（☎82－5726）まで。

**食品に含まれる塩分のめやす(g)**

クイズの答え Q1：① Q2：① Q3：②



# Dental Healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま～す。（5月23日健診より）

※写真を希望される方は保健センターまで

## ご存知ですか？喀痰（かくたん）細胞診検査

### 喀痰細胞診検査とは…

たばこを吸う高齢者に多い「肺門部がん」を発見するために行う検査です。この肺門部がんは、レントゲンやCTでは見つからないやっかいな病気ですが、喀痰検査によって発見することができます。

肺がんにかかった男性の28％が肺門部がんと報告されています。

**50歳以上で**

①喫煙年数×1日の喫煙本数＝600本以上

**40歳以上で**

②6か月以内に、痰に血が混じったことがある

③重クロム酸、石綿などを取り扱う業務、または鉱業に従事したことがある

※①～③のいずれか一つでも該当する人（＝肺がん高危険群）に対して行われます。

この喀痰細胞診検査は、毎年継続して受けなければ意味がありません。レントゲンでの肺がん発見者に比べ、生存率が高いという特徴があります。肺がん高危険群に該当する方は、ご自分の健康管理のために、ぜひ受診しましょう。

## 国/民/年/金からのお知らせ

住民課 ☎82・5713

# なぜ、年金額がさがるの？

私は、老齢年金をもらっているものです。

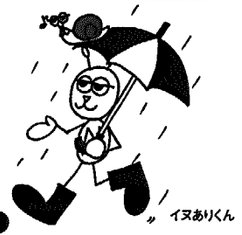
先月の広報や最近の新聞などで、年金額が下がったという記事を目にしますが、なぜ年金が下がるのですか？

4月に振り込まれた年金はいつもの額と同じ額でしたが、いつから、いくらぐらいさがるのですか？

公的年金は、老後を経済的に支える大切なものなので、経済状況の変動によって価値が変わることのないよう『物価スライド』制が取り入れられています。これは、年金の実質的な価値を維持するために、物価の上昇や下落に応じて年金額の改定を行う仕組みです。今回は、平成14年の全国消費者物価指数が、前年に比べ0.9％下がったため、『物価スライド』により、年金額も0.9％引き下げられたものです（改定後の年金額表参照）。

年金額は、平成15年4月分から改定され、実際に改定された年金額が支払われるのは、4月分と5月分が支払われる6月の支払期分からです。改定された年金の額は、毎年1回6月上旬に送付される年金振込通知書と合わせて「年金額改定通知書」でお知らせしますのでご確認ください。

【お問い合わせ】
三条社会保険事務所
☎0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係 まで




**改定後の年金額**

| 年金の種類 | 年金額(円) | 月額(円) |
|---|---|---|
| 老齢基礎年金（満額） | 797,000 | 66,417 |
| 障害基礎年金（1級） | 996,300 | 83,025 |
| （2級） | 797,000 | 66,417 |
| 遺族基礎年金（妻と子1人） | 1,026,300 | 85,525 |
| 老齢福祉年金 | 408,300 | 34,025 |