

9月はがん征圧月間です

● 問合せ 健康づくり課健康推進係 (☎☎3916)

日本人の死因の第1位が『がん』になって30年あまり。がんの話を耳にする機会が増えましたが、「自分には関係ない」と思っている人も多いのではないのでしょうか。がん征圧月間の機会に、がんと告知されたときのことや、がん検診のことなど、がんに関する知識を深めてみませんか。

「病に負けず頑張れ！」

励ましてもらったウィッグ助成

「あと私は何年生きられますか」。気が抜けた状態から声を絞り出しました。主治医は、「聞きたいですか」。「……聞きたくないです」。どうやって自分の病室に戻ったかは、いまだに全く記憶がありません。

がんの診断を下された私はうつ病の状態になり、抗がん剤治療のため入退院の繰り返し。覚悟はしていたけれど、実際こんなに哀れになり辛いとは。

脱毛…。家中の鏡は全部布で覆いかぶせました。

伊万里市ではウィッグ購入の助成金があることは、広報などで知ってはいました。大正生まれの父からは、公金の大切さを教えられていましたので、まさか自分の身に関する事とは思はずもなく、「そのくらいのこと、公金に甘えるな」と内心思っていました。それまでは。

しかし医療費の支払いは厳しく、私は思いきって甘えることにして、初めて市民センター2階の健康づくり課を訪れ、補助金の申請をしました。

ウィッグの助成金をいただくということは、私にとって「まだこれからも社会のために少しでも貢献してほしいから、病に負けず頑張れ」との励ましと、生きていく支えの希望だと強く思いました。時には落ち込むこともありましたが、助成金は目には見えない、耳には聞こえない、本物の力になりました。

今はこれまで以上に活動的になり、健康を維持するため、明るく笑顔で体力作りに励んでいます。

私の人生の中で、自分ががんになるとは全くの想定外でしたが、社会に対する感謝の気持ちは、助成金をいただいたことで分かったことがたくさんあります。がん患者へのウィッグ購入助成金に込められた、自分なりに理解した『意義』と『願い』に、深く感謝いたします。(60代女性)

がん患者かつら購入費支援事業

市では、抗がん剤治療の副作用に伴う脱毛により、かつらを購入する人に対し、購入費用を助成(上限15,000円)します。詳しくは健康づくり課に問い合わせてください。

佐賀県のがんをとりまく
状況

75歳未満年齢調整死亡率において、佐賀県のがんによる死亡率(2011～2015年平均)は、全国ワースト6位です。肝がんは1位、胃がんは8位、肺がんは22位、大腸がんは26位で、男性では前立腺がんは4位、女性では乳がんが2位、子宮がんは7位となっており、低い年齢層での死亡率が上昇しています。(がんに向きあう読本2019年度版一部参照)

がんに関する相談窓口

もしもあなたが、がんの告知を受けたときには、不安や悩みを相談できる場があります。

◆佐賀県がん支援センター 『さん愛プラザ』

●電話相談(無料)

フリーダイヤル
0120-246-388

●対面相談(無料)

場 所 公益財団法人佐賀県健康づくり財団(佐賀市)

●受付日・時間

いずれも月～金曜日

午前9時30分～午後1時
午後2時～4時30分
◆がん患者会(サロン)
患者や家族をサポートする
自主的運営の会です。

●伊万里がんサロン(無料)

▽場 所 山元記念病院
▽問合せ 代表 小宮 由美子さん
(☎090-2784-9106)

●有田がんサロン(無料)

▽場 所 伊万里有田共立病院
▽問合せ 代表 池田 由香さん
(☎090-5382-5235)

◆がん相談支援センター

治療や療養生活など、がんに関する全般について質問や相談ができます。

▽佐賀大学医学部付属病院(地域医療連携室)
(☎0952-343133)

▽佐賀県医療センター好生館
(☎0952-281210)

▽唐津赤十字病院(患者総合支援センター)
(☎0955-749135)

▽国立病院機構嬉野医療センター
(☎0954-431120)

たい、がん検診」 — 日本対がん協会 —

※がん検診の日程については、保健だより（24 ページ）をご覧ください。

Q 乳がん検診では乳房の構造（タイプ）も分かりますか？

A 乳がん検診では、マンモグラフィ検査（乳房エックス線撮影）を行い、乳がんの初期症状である石灰化（死んだ細胞にカルシウムが沈着した状態）やしこりを見つけます。乳腺が多い乳房は白く写り、乳がんを見つけにくい傾向にあります。乳腺が多い乳房のことを『高濃度乳房』といい、市では、今年度から検診結果とは別に『高濃度乳房』の人については通知を行います。

Q がん検診で精密検査が必要と判定されました。精密検査は本当に必要ですか？

A 「がんの疑いを含め異常がありそう」と判断されたということです。詳しい検査を受け、本当に異常があるかどうか調べる必要があります。「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受けない場合は、がん検診で見つかるはずのがんを放置してしまうことにもなります。必ず医療機関に相談をして精密検査を受けてください。

怖がらずに再検査を受けよう！

健康診断で再検査が必要と診断され、大腸がんの精密検査（内視鏡検査）を受けたことがあるという、黒川町の崎田洋一郎さんにお話を聞きました。



崎田洋一郎さん
(黒川町)

◆再検査の診断が出たときはどんな気持ちでしたか。

非常に不安でした。きちんとした検査機関が行った結果なので、病気の疑いは濃厚だろうと勝手に思い込んでしまったんですね。最近同級生ががんで亡くなったこともあり、「次は自分か」とも思いました。しかし、「不安を抱えたままでは」と思い、思い切って検査を予約しました。

◆精密検査は苦痛でしたか。

不安が大きくて暗い気持ちでしたが、検査自体は痛みも苦しさも全くなく、腸管の中がきれいにしているということを自分も映像で見ることができたので、安心感を覚えながら検査を受けることができました。30分ほどでスムーズに終わったと思います。

◆受けてよかったと思いますか。

はい。「異常ありません」と言われた瞬間にモヤモヤが吹っ飛んで、景色がいつべんに明るくなったような感じがしました。

◆精密検査に二の足を踏む人も多いと思いますが、そういう人たちにメッセージをお願いします。

私も最初は不安でしたが、それには勝手な思い込みも含まれています。怖いからといって検査を受けなければいつまでも不安が残ります。それよりも思い切って受けて、私のようにスッキリした方がいいのではないでしょうか。それに、もし異常があったとしても、早い段階で治療ができるわけですから、ありがたいことですよ。怖がらずに再検査を受けてほしいですね。

がんを防ぐための新 12 か条（国立がん研究センター、がん予防・検診研究センター）

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1条 たばこは吸わない | 7条 適度に運動 |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持 |
| 3条 お酒はほどほどに | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4条 バランスのとれた食生活を | 10条 定期的ながん検診を |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気づいたらすぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから |

「あなたと生きたい。だからあなたと行き

日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。

がんで命を落とさないためには、適度な運動、適切な食事、禁煙などの生活習慣を心がけることが大切ですが、早期にがんを発見するためにはがん検診がかかせません。がん検診の質問に分かりやすく答えます。

Q がん検診の準備はどのようなことが必要ですか？

A 肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の準備は不要です。

胃がん検診（バリウム）は、前日の夜 10 時から検査を受けるまで、食事や飲み物が取れませんが、高血圧の服薬がある場合は 100 C C 以内の水で服薬可能です（検査当日の午前 7 時までに服用してください）。金属の種類であるバリウムを飲みますので、腸閉塞になったことがある人や、当日の体調不良・下痢・血圧が高いなどの場合は、検査を行いません。

大腸がん検診は、便潜血検査を自宅で 2 回してもらいます。また、子宮頸がん検診は、生理中の場合は避けた方がよいでしょう。

Q 子宮頸がん検診のHPV検査って何ですか？

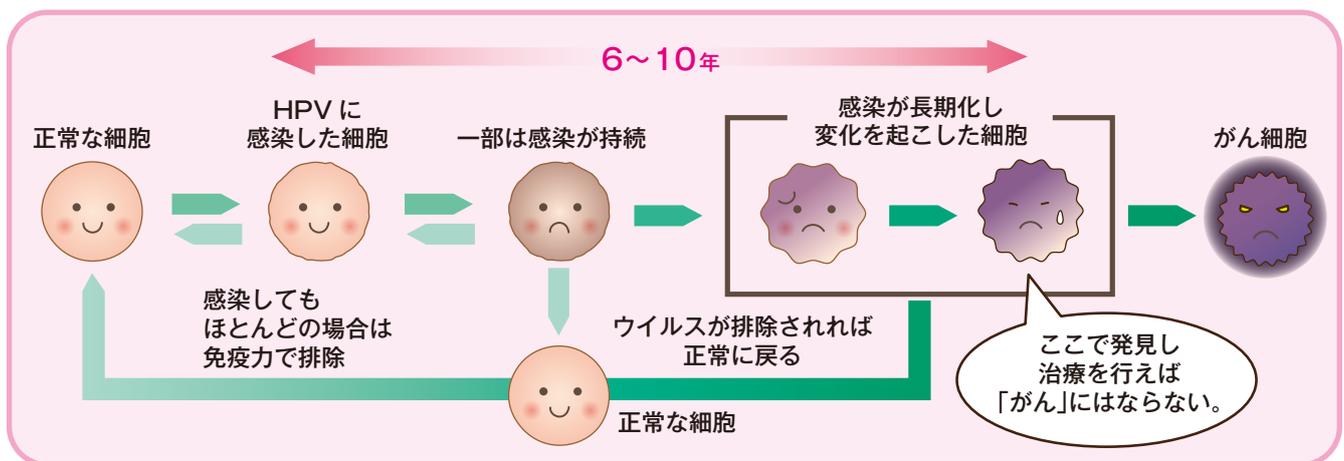
A 子宮の入り口を柔らかいブラシで取る検査です。ほとんどの女性が一生に一度は感染する、ごくありふれたウイルスであるHPV（ヒトパピローマウイルス）ですが、多くの人は自分の免疫力でウイルスを排除します。ところが 10% の人は、ウイルスを排除できずに感染が持続して細胞が変化し、がんに進行する可能性があります。

今年度から 30 ~ 44 歳の人を対象に県が無料で実施（4 年間の予定）し、市の集団検診や県内の産婦人科などで受けられます。（市の子宮頸がん検診と同時実施となるため、今年度は 500 円の負担金が必要です）

Q HPV検査は毎年受けるのですか？

A 検査結果によって異なりますが、細胞診検査（通常の子宮頸がん検診）と HPV 検査の両方が『異常なし』の場合は 3 年後の検診となります。

正常な細胞が子宮頸がんになるまでの経過



Q がん検診は何歳から受けられますか？無料で受けられる検診はありますか？

A 胃がん、大腸がん、乳がん、肺がんは 40 歳から、子宮頸がんは 20 歳から受けることができます。

乳がん検診は今年度内に 41 歳の人、子宮頸がん検診は 21 歳の人が無料です。対象の人には 5 月に無料クーポン券を郵送しています。この機会にぜひ受けてください。