



がん検診に行こう！

がんは死因の1位、生涯で2人に1人がかかる病気ともいわれています。

がんの部位別 死亡数
男性 ①肺がん、②大腸がん、③胃がん、④膵臓がん、⑤肝臓がん の順に多い
女性 ①大腸がん、②肺がん、③膵臓がん、④乳がん、⑤胃がん の順に多い

がんの部位別 罹患数
男性 ①前立腺がん、②大腸がん、③胃がん、④肺がん、⑤肝臓がん の順に多い
女性 ①乳がん、②大腸がん、③肺がん、④胃がん、⑤子宮がん の順に多い

高知県では
 ●肺がんの死亡率が一番高い ●胃がんの患者数が一番多い
 ●女性では乳がんが最も多い ●子宮頸がんの20歳代での発見が急増中

町が行う検診ならお得

医療機関での検診は、保険適用外で、全額自己負担となります。有効な検診として推奨されているがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)全てを受けようとすると40,000円以上かかることも。町の検診の自己負担額は、0円～3,000円程度で安く、複数の検診を同時に受けることができます。毎年、町内各地域でがん検診を行っています。ぜひ、ご利用ください。

日頃の生活にも気を付けよう

がん予防には、検診だけでなく、禁煙や食事・運動などの生活習慣の改善も大事です。



毎年9月は『がん征圧月間』として、公益財団法人日本対がん協会が関係各所と共同し、がんに関する正しい知識と早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。皆さんも一緒に『がん』について考えてみませんか？



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

薬を服用する時の水の量



薬はコップ一杯の水か、ぬるま湯で飲むのが基本です。水が少ないと薬が食道にくっついて炎症を起こすことがあります。また、水なしでは薬が壊れにくくなり、効き目が遅くなることもあります。適切な量の水と一緒に飲むことで薬がきちんと胃に入り、分解され、吸収されやすくなります。口腔内崩壊錠(唾液だけでも飲める薬)も胃に入れるために服用後に水を飲んでください。

※薬によっては飲む時の水の量に制限がある場合があります。指示どおり服用してください。

※水分制限を指示されている場合は医師の指示に従ってください。

9月の無料健康相談日

29日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
☎22-1000(渡辺 明宏)



子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
4 か月児・7 か月児健診	9月18日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	10月16日(水)			
3 歳 6 か月児健診	9月25日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	9月24日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112
	10月9日(水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115



健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
結核・肺がん、胃がん、 大腸がん、前立腺がん、 若者健診、特定健診、 後期高齢者健診	10月4日(金)	8:00～10:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
	10月5日(土)	8:00～10:00		
	10月7日(月)	8:00～10:00		
	10月8日(火)	8:00～10:00		
子宮頸がん検診	10月16日(水)	9:00～11:00	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎27-0112
乳がん検診		13:00～15:00		
		9:00～11:30		
		13:00～15:30		

医



からだにいいはなし

なんで膝に水がたまるの？
その原因は？
のおはなし

3/3

「膝の水を抜くとクセになるので抜きたくない」

と言う方が時々いますが、それは違うかもしれません。

何度抜いても水がたまるという場合、それは関節の炎症が続いているからであって、抜くこと自体が悪影響を与えているわけではありません。

逆にたまった水を放置すると、膝関節の運動機能にも悪影響を及ぼす恐れがあります。それは水の中に含まれるサイトカインという物質が炎症と痛みをさらに悪化させるからです。必要以上に膝の水がたまり過ぎた場合には、水を抜いてあげて、たまる原因を突き止めて、その原因を素早く取り除くことが大切です。

膝の水を抜く際に、痛いかどうか気になる方もいるかもしれませんが、注射針を刺す痛みの他は特にありません。安心してかかりつけ医で処置を受けられることをお勧めします。



膝にたまった水は自然に治る？ 対処法は？

膝に水がたまった場合、いくら長い期間待っても自然治癒しないのは、炎症が治らないので水がたまり続けるからです。

過剰に膝の水がたまり過ぎた場合には、内圧の高まり(関節内がぱんぱんの状態)から痛みも出てきますので、まずは水を抜く必要があります。水を抜くことで、痛みや膝の腫れといった症状がまず緩和されます。同時に抜いた関節液の状態を確認し、必要に応じてレントゲンやMRI、超音波などの検査を行って、関節内部の状態を正しく把握します。そうして水がたまる原因を突き止めた上で、その原因に即した治療を行うことが重要です。



四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史