

がん検診とがん予防



がんは日本人の死因の第1位。2人に1人がかかる病気ともいわれています。
早期発見・早期治療により、治すことができる病気です。早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。

四万十町が実施するがん検診

町が実施するがん検診は、自己負担額も0円～3,000円程度と少なく、複数の検診を同日に受けることもできます。年間を通じて、町内各地域で行われていますので、ぜひご利用ください。

日本人のためのがん予防法

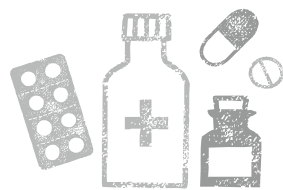
1.禁煙する	○たばこは吸わない ○他人のたばこの煙を避ける
2.節酒する	○飲むなら節度のある飲酒をする
3.食生活を見直す	○減塩する ○野菜と果物をとる ○熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
4.身体を動かす	○活発な身体活動によりがんになるリスクは低下する
5.適正体重を維持する	○太りすぎ、痩せすぎに注意
6.感染症の検査を受ける	○肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける ○ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する ○該当する年齢の方は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける

※「科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン」 出典：国立がん研究センター

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。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

夏場、薬の保管は大丈夫？



夏場の暑い時期、皆さんは薬の保管をどうしていますか？多くの薬は室温（1～30℃）で保管することが推奨されています。エアコンなしでは、室温が30℃を超える場合もあると思いますが、室内で保管して大丈夫なのでしょう？

正解は「はい、大丈夫」です。室温保管とされる薬の多くは、40℃・高湿度の環境で6か月以上保管する試験をクリアしており、夏場の室内保管も問題ないとされています。ただし、車の中など40℃を超えるような場所での保管は避けましょう。また、冷蔵庫での保管はかえって湿気（結露）を呼び込む場合がありますため、指示がない限りは避けたほうが安心です。一方で、冷所（1～15℃）保管の薬は、冷蔵庫での保管が必要です。遮光や防湿など、特別な管理が必要な薬もありますので、薬の説明書や薬剤師の説明をしっかりと確認しておきましょう。薬の保管や期限などでお困りの際は、いつでも薬局へご相談ください。

9月の無料健康相談日

21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
薬剤師 田中 大夢
☎22-1000

子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
3歳6か月児健診	9月17日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	10月 1日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	
4か月児・7か月児健診	10月 8日(水)	対象者に個別通知		

健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○胃がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診	9月26日(金)	8:00～10:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
		13:30～15:00 ※胃がん検診はありません		
	9月27日(土)	8:00～10:30		
	9月29日(月)			
	9月30日(火)			

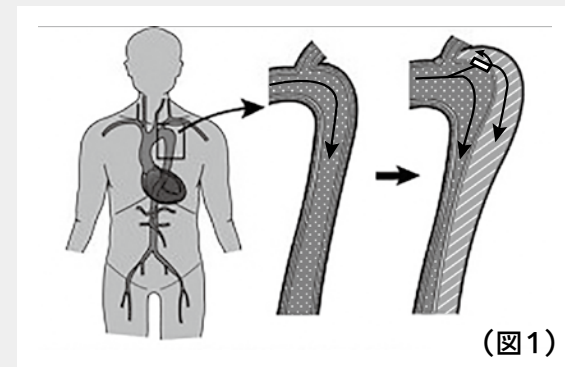


からだに
いいはなし

急性大動脈解離とは

①
(全2回)

ここ最近、当院でみられる「急性大動脈解離」という病気について、お話をさせていただきます。急性大動脈解離は、ほとんどの場合、高血圧症を基礎に持つ患者に突如発生する大動脈の大変怖い病気です。大動脈の内側の壁に亀裂が入り、その裂け目から血液が大動脈の壁を裂いて壁内に流れ込む（動脈壁の中に血液が裂け入って、壁を内側と外側の2枚の薄い膜に分離してしまう）病気です（図1）。破綻した内側の膜が裂け、薄い外側の膜は、高い血圧には耐え切れず、破裂したり、血液が染み出します。また、解離が発生して本来在るべきではない空間（偽腔：外膜と内膜で挟まれている空間：図1の斜線の部分）が大きくなると、大動脈から分岐する動脈の本来の血液の通り道（真腔：図1の水玉部分）を圧迫して、臓器血流障害を発生させます。そのため、脳梗塞、消化管壊死、下肢血流障害などが発生することもあります。



（図1）

心臓から出る上行大動脈（胸部）で大動脈解離が発生した場合（図1）、保存的治療では非常に高い確率で急性期に亡くなられてしまいます。

四万十町国保大正診療所 大窪秀直・谷中寛和・大川剛史