



9月は『がん征圧月間』です



日本では、2人に1人は「がん」になっており、3人に1人が「がん」で亡くなっています。「がん」は、日本人の死因の第1位です。生活習慣の変化などにより、「がん」になる人が増えていますが、早期発見・早期治療により5年生存率は向上しており、治る病気になっています。

がんを防ぐための12カ条

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 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 |
| 5条 塩辛い食品は控えめに | 11条 身体の異常に気がついたらすぐ受診を |
| 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 |

がん検診を受けよう！

症状がない時こそ検診が大事です。日本では5つの「がん検診」が有効な検診として推奨されています。
※対象となる年齢や受診間隔が定められています。

①胃がん	②肺がん	③大腸がん	④子宮頸がん	⑤乳がん
胃部エックス線検査 または胃内視鏡検査	胸部エックス線検査	便潜血検査	子宮頸部の細胞診 及び内診	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)

毎年、町内各地域で上記のがん検診を行っています。

(詳細は、健康カレンダー・広報・回覧文書などでご確認ください。今年度、終わっている地域があります。)

検診受診をご希望の方は、下記へお申し込みください。

健康福祉課	☎ 22-3115
大正地域振興局町民生活課	☎ 27-0112
十和地域振興局町民生活課	☎ 28-5112

定期的（1年に1回または2年に1回）
に検診を受けましょう！



【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 22-3115

たいじょうほうしん

带状疱疹について



带状疱疹は水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。発症直後はあせものような発疹が見られますが、かゆみだけでなく痛みをともなう場合が多くみられます。その後、体の左右どちらか片側に赤い発疹が生じ、進行すると発疹は帯状に広がり、やがて水疱になります。発症率は50代から高くなり、年代が上がるにつれて増加する傾向にあります。

带状疱疹のような症状があらわれた場合には、3日以内に皮膚科を受診してください。治療が遅れると、発疹が消えたあとに神経痛（带状疱疹後神経痛）が残る場合があります。できるだけ早く治療を開始することが大切です。

- 9月の無料健康相談日
- 4・11・25日 予約不要
- お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
渡辺 明宏 ☎ 22-1000

健康診査・がん検診

内 容	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
胃がん・結核・肺がん、 大腸がん、 若者健診・特定健診・ 後期高齢者健診	10/5 (水)	7:30 ～ 10:30	四万十町役場東庁舎	健康福祉課 ☎ 22-3115
	10/6 (木)	8:00 ～ 10:00		
	10/7 (金)	8:00 ～ 10:00		
	10/8 (土)	7:30 ～ 10:30		

子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	10/5 (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
4 か月児・7 か月児 健診	9/21 (水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	
2 歳 6 か月児健診	9/28 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供



サル痘の症状とは？

サル痘がアメリカで感染拡大し、緊急事態に入ったとユースで報道されました。

欧米を中心に感染拡大している「サル痘」の感染者が、7月25日に日本で初めて確認されました。続いて7月28日にも、2人目の感染者が確認されています。

サル痘は、天然痘ウイルスに似た「サル痘ウイルス」に感染することによって起こる病気です。

国立感染症研究所やWHOなどによりますと、サル痘のウイルスの潜伏期間は通常、7日から14日間で、潜伏期間の後、発熱、頭痛、リンパ節の腫れ、筋肉痛などが1日から5日間続き、その後、発疹が出るということです。

発疹は、典型的には顔面から始まって体中に広がります。徐々に膨らんで水ぶくれになり、うみが出て、かさぶたとなり、通常、発症から2〜4週間で治癒します。

多くの場合、軽症で自然に回復しますが、肺炎や敗血症などの合併症を引き起こすことがあり、年齢が低いほど重症化する可能性があるとされています。

新型コロナウイルスより、はるかに感染はしにくいけれども、同じような感染対策が有効だといわれています。WHOは、患者さんや感染したと疑われる人と非常に近い距離で接する場合は、マスクを着用すべきだとしています。

また、手洗いや手の消毒を行つてもうほか、患者に触れる場合は手袋をすることを推奨しています。

あとは、男性どうしの性的な接触でしかうつらない病気だとSNSなどでよく言われているそうですが、そんなことはありません。女性の患者さんもありますし、医療スタッフで感染してしまったケースもあります。サル痘ウイルスに接触すれば、誰でも感染しうることが肝に銘じておきたいと思います。

四万十町国保大正診療所 入吉宏紀・大川剛史（執筆）

からだに
いいはなし

サル痘のおはなし

