

けんこうガイド

『婦人科検診』の季節です

今 年も乳がん・子宮がん検診を行います。がん検診を受けると、自覚症状のない小さながんも発見することが出来、早期発見へとつなげることが出来ます。

「すべての女性に知ってほしい。乳がん・子宮がんのこと」

乳がんは、女性に出来るがんの中で最も多く、年間4万人の方が乳がんになっています。これは、日本人女性20人に1人が乳がんにかかるという計算です。

一般に40歳代以上の女性に多くみられる乳がんですが、最近では30歳代での発症もみられるようになってきました。

また、子宮がんは、がん検診の啓発や普及により減少してきていますが、20歳～30歳代の年代を見ると、子宮がんを発症する方が増えてきています。

特に20歳～30歳代の女性に増えているのが、子宮頸がん（子宮の入り口部分にできるがん）で、20歳代での発症もみられるようになってきました。

このようながんで命を落とさないためには、早期の段階でがんを発見し、治療することが必要です。自覚症状のない小さなが

んを発見するには、がん検診を受けることが何より大切です。がんから自分の体を守るために、ぜひ婦人科検診を活用してください。

※検診の内容や申し込み方法、時間などの詳細につきましては、町政事務委託文書でご案内いたします。

- 日にち：平成 22 年 7 月 25 日（日）
- 場所：新冠町保健センター
- 対象
 - <乳がん検診> 町内在住の 40 歳以上の女性
※昨年、乳がん検診を受けて「異常なし」と判定された方は 2 年に 1 度の検診となります。
 - <子宮がん検診> 町内在住の 20 歳以上の女性

めざせ！ N^{新冠} K^{健康} P^{プロジェクト}

糖尿病 血糖値は「やや高め」から要注意

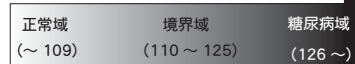
前回、糖尿病は40歳以上の5人に1人がかかるとお伝えしました。実は、糖尿病は内臓脂肪がたまっていると「やや高め」程度の変化でも動脈硬化が急速に進む危険があり、糖尿病の発症を抑えられない心配があります。

糖尿病を予防するために、まずは、健康診断で空腹時血糖・HbA1c（グリコヘモグロビン）・尿糖を調べ、体のサインに気づくことが重要です。空腹時血糖とは空腹時の血液中のブドウ糖濃度（血糖値）を調べます。HbA1cは過去1～2カ月の血糖値の状態を知らせる指標となります。そして、血中の糖が多くなり過ぎ、尿にあふれ出したものが尿糖です。ただし尿に糖が出て糖尿病でない場合もあります。

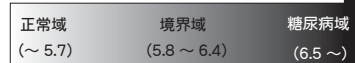
年に1回は健診を受け、年々数値が上がっているようなら、生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。

検査結果の指標

空腹時血糖（単位mg/dl）



HbA1c（単位%）



尿糖



糖尿病の疑い ↓ 医師に相談を

糖尿病

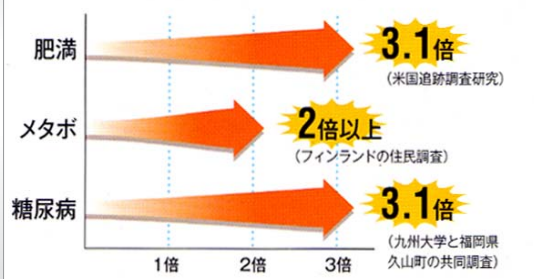
血液中のブドウ糖（血糖）が異常に増加し、高血糖の状態が続く状態で、進行すると合併症から失明、人工透析、壊疽による足の切断などになることもあります。

糖尿病の多くの原因は、運動不足と過食。つまり、生活習慣を改めれば予防が可能です。また、発症しても進行を抑えることができます。

血糖が高い状態でも、初期段階では自覚症状はほとんどありません。検査値の変化に注意し、対策をたてることが重要です。

介護ワンポイント アドバイス ⑩

<生活習慣病とアルツハイマー病になるリスク>



生活習慣病も認知症の大きなリスクになります

認知症になるリスクと肥満や生活習慣病との関係が世界の各所で追跡調査されています。その主なデータを集めてみると、一目瞭然、内臓脂肪や動脈硬化がもたれている生活習慣病が大きなリスクであることがわかります。また、入院し環境が変わることで認知症が進行する事もあります。年に1回の健診を受け、生活習慣病と認知症を予防しましょう。



介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 山田 知矢

●町民福祉課保健福祉グループ
(役場内 ☎ 47・2113 (直通))

7月	7月	7月	6月	6月	6月	6月	月日	時間	事業名	場所
2日(金)	14日(水)	13日(火)	12日(月)	28日(月)	25日(金)	25日(金)	16日(水)			
13時30分～	13時～ 13時20分	13時～ 13時20分	13時～ 13時30分	13時30分～	13時～ 13時45分	9時45分～	13時～			
こころの健康相談	健康結果説明会	B・C・G予防接種	フッ素塗布	キレスタマールム(母親学級)	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	フッ素塗布			
※要予約 (6月28日～切り)	保健センター	保健センター	保健センター	レ・コード館	保健センター	保健センター	保健センター			
静内保健所から ☎ 42・0251										