

早期発見できれば怖くない！

来年度もがん検診を受けましょう

胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんは、検診によって早期に発見することができ、治療によって死亡率を低下させることができます。早期に発見することができます。

受診者が増加

今年度のがん検診は、1月31日をもって終了しました。昨年度と比べて、受診者の数は増えています。（表1参照）

表1 がん検診の受診者数（単位：人）

項目	H24	H25 (11月末現在)
胃がん	1,143	1,267
肺がん	2,196	2,269
大腸がん	1,748	1,959
子宮頸がん	607	697
乳がん	546	731
合計	6,240	6,923

がん検診の
申込方法が変わります

これまでの「広報かつやまに折り込まれた申込用紙を健康長寿課に提出する」方法は廃止となり、電話や窓口で健康長寿課に直接申し込むことになります。

お申し込みがあった方には後日、受診票や大腸がん検診用容器が送付されます。

なお、平成25年度のがん検診受診者や40歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者には、お申し込みの有無に関わらず、受診票等が送付されます。

来年度のがん検診のお申し込みは、5月1日(木)から受け付けます。詳細につきましては、今後本紙や市ホームページでお知らせしていきます。これからがん検診を受けていただき、健康管理に努めてください。

問 健康長寿課（すこやか内）
☎87・0888

各地で大流行！ インフルエンザ・ ノロウイルスに ご注意を！

問 健康長寿課（すこやか内）
☎87-0888

予防方法

①うがい・手洗い
家に帰ったら、うがいと石けんで手洗いをする。

②人混みを避ける
他人からの感染のリスクを減らすため、できるだけ人混みには出かけない。出かける場合は、マスクをつける。

③適度な湿度
ウイルスが体内に入るのを防ぐ役割がある鼻やのどの粘膜を守るために、部屋の湿度を適度に保ち、空気を乾燥させない。

④十分な栄養と休養
栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠をとる。

◆もしかかってしまったら
他人へうつさないようマスクをつけ、早めに病院にかかる。お茶やジュース、スープなどで水分補給する。

◆咳エチケット
咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで鼻と口を押さえ、周囲の人から顔をそむける。

使用後のティッシュは、フタ付きのごみ箱に捨てる。

決してあなどれない危険な病気

糖尿病

糖尿病とは

糖尿病とは、血液内の糖の割合が必要以上に高くなっている状態のことを言います。

初期では自覚症状がほとんどなく、高血糖の状態が長引くと、次第に血管が痛み、もろくなります。そこから動脈硬化が進み、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの合併症に繋がります。日常生活に重大な影響を及ぼすようになります。

「のどが乾く」「トイレが近くなる」などの症状が出る頃には、病気が相当進行していると考えられます。

健康診断でチェック

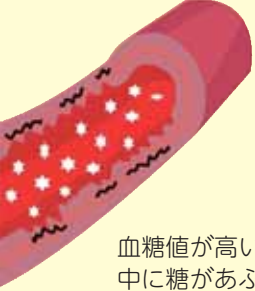
健康診断を受けると、血液の中の余ったブドウ糖の量から糖の代謝異常を調べることができます。診断結果を確認して、基準値より高い数値であった場合は、必ず医師の診断を受けましょう。

糖尿病予防・改善のために

糖尿病予防や症状改善のためには、次のことを心がけてください。

①適度な運動をする

ウォーキングやサイクリング、水中ウォーキングやラジオ体操、階段の昇り降りなどの有酸素運動は、インスリン（血糖値を下げる働きをするホルモン）の働きを活発にします。週に2～3回は、適度な有酸素運動を行いましょう。



血糖値が高いと、血液中に糖があふれて血管が傷つきやすい状態になっています。

血糖（数値が高いと糖尿病の疑いが高くなります）

検査項目	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg/dl)	～9.9	100～125	126～
HbA1c (NGSP値) (%)	～5.5	5.6～6.4	6.5～
尿糖	－（陰性）	±	＋（陽性）～

*HbA1c：グリコヘモグロビン（ブドウ糖とヘモグロビンが結合したもの）は、赤血球の寿命である約120日は安定するため、過去4～8週間の長期間の血糖がうまく調整されているかどうかを知るために役立ちます。

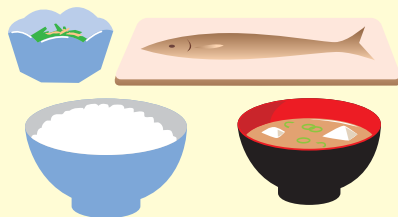
*NGSP値：平成25年4月1日より、特定健診におけるHbA1cの表記は従来のJDS値より0.4%高値のNGSP（国際基準）値となっています。



②摂取カロリーを抑える

菓子パンやジュースは、糖分や脂肪分を多く含みます。過剰な摂取は高血糖に繋がるため、できるだけ控えましょう。

食事では、野菜やキノコ、海藻などの料理を先に食べることで、血糖の急激な上昇を抑えます。また、噛む効果が満腹感を満たし、「食べ過ぎ」を防ぐことにも繋がります。



③生活リズムを整える

毎日決まった時間に食事をすることで、夜食や間食の回数を減らすことができます。

生活のリズムを整えて、食習慣の改善や運動がしやすい環境を作りましょう。

問 健康長寿課（すこやか内） ☎87-0888

