

がん検診について教えて

Q がん検診ではどんな「がん」を調べられるのでしょうか？

A 氷川町では、肺がん、前立腺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの検診を行っています。

Q どこで受ければいいのか？

A 氷川町では毎年5月の下旬から6月にかけて住民健診を行い、その中でがん検診を行っています。

住民健診は氷川町公民館や健康センターなどの公共施設や地区公民館で行われます。詳しくは健診前に配布するチラシをご覧ください。

Q 費用はどれくらい掛かるのでしょうか？

A 氷川町が行うがん検診は、検診料の一部を町が補助するため、少ない自己負担額で受診することができます。*自己負担額は下の表のとおりです。

検診名	対象年齢	自己負担額
肺がん検診(胸部レントゲン)	40歳以上	500円
前立腺がん検診	50歳以上(男性のみ)	500円
胃がん検診(胃部X線)	30歳以上	1,500円
大腸がん検診(便潜血)	30歳以上	500円
乳がん検診(マンモグラフィ)	30歳以上(女性のみ)	1,500円
乳がん検診(乳房超音波)	30歳以上(女性のみ)	800円
子宮がん検診	20歳以上(女性のみ)	1,000円

*自己負担額は年度ごとに変わる場合があります

Q 検診の内容は？

A それぞれの検診の内容を簡単に説明すると次のとおりです。

- ② 前立腺がん検診
血液検査を行います。
- ③ 胃がん検診
空腹状態でバリウムを飲み、X線写真を撮ります。
- ④ 大腸がん検診
自宅で採便したものを検査します。
- ⑤ 乳がん検診(マンモグラフィ)
マンモグラフィという装置で乳房を挟み、X線写真を撮ります。
- ⑥ 乳がん検診(乳房超音波)
超音波診断装置を使って皮膚の内部を検査します。
- ⑦ 子宮がん検診
診察台に乗って子宮粘膜を綿棒でこすり、細胞を採取します。

Q 自覚症状が無くても、がん検診を受けましょう。

Q がんは遺伝するのでしょっちゅうか？

A 「家族にがんの人がいないから」、「がんの家系じゃないから」という話はよく聞きます。しかし、遺伝によるがんは一部の胃がんだけで、ほかのがんは生活習慣が主な原因となっていると言われています。

Q 痛みありませんか？

A 乳がん検診や子宮がん検診は受診したことがなければ、不安になれるかもしれませんが、痛みを伴うことはありません。検査は短時間で済みます。

Q まだ元気で、若いので受ける必要はないのでは？

A 近年、大腸がんは男女ともに40代後半から、乳がんは30代後半から、子宮頸部がんは20〜30代でかかる人が増えています。また、早期がんには自覚症状がほとんどありません。せきが続く、息が苦しい、血便が出る、食べ物を食べれないといった症状はがんが進行しているケースであることがほとんどです。

Q 毎年受けなければなりませんか？

A 検査時に発見出来なかった小さながんも1年後には数百倍から数千倍の大きさになっていることがあります。また、がん検診は確実にがんを発見できるわけではありません。続けて受けることが大事です。

日本人のためのがん予防

① たばこを吸わない、他人のたばこを吸わない、他人のたばこを吸わせない
喫煙は、がん、循環器疾患をはじめとした疾患の危険性を上げます。吸っている本人だけではなく、周囲にも健康被害をもたらしますので注意しましょう。

② 節度のある飲酒をする
ある程度の飲酒は大腸がんをはじめとしたがんの危険性を上げる一方で、心筋梗塞や脳梗塞の危険性を下げることがあることが知られています。飲む場合は1日あたり、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の3分の2、ウイスキーやブランドーならダブル1杯、ワインならボトル3分の1程度の量にとどめましょう。

③ バランスよく食事をとる
取りすぎるとがんの危険性を上げる可能性がある成分などが存在します。そのような危険性を分散するため、偏りなくバランスの良い食事をとりま

④ 日常生活を活動的にする
身体活動が高いと、がんのみならず心疾患による死亡の危険性も低くなります。ほとんど座って仕事をしている人であれば、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週に1回は活

- ◆ 塩分の摂取量を抑えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効です。1日あたり、男性は9g未満、女性は7.5g未満に控えましょう。
- ◆ 野菜・果物を毎日とりましょう(1日あたり350g程度の野菜を目標)。
- ◆ 飲食物を熱い状態にとると食道の炎症やがんを引き起こす可能性がありますので気を付けましょう。
- ◆ ハム・ソーセージなどの加工肉や牛・豚・羊などの赤肉は大腸がんの危険性を上げます。赤肉の摂取は1週間に500gを超えないようにしましょう。

⑤ 体重を適正な範囲にする
BMI(肥満度)が中高年期男性で21〜27、中高年期女性で19〜25の範囲内になるように体重を管理しましょう。
※BMIの求め方
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗

⑥ 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を
肝臓がんの原因の多くはウイルス感染によるものです。B型肝炎ウイルスは主に血液や体液を介して感染します。輸血や血液製剤の使用などに思い当たることなくても、昔受けた医療行為などによって、知らないうちに感染している可能性もありますので、保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けることが重要です。



がんについて相談したいときは

がんに関する質問や相談は、全国のがん診療連携拠点病院に設置されている「相談支援センター」を無料でご利用できます。相談支援センターでは、がん専門の相談員として研修を受けたスタッフが常駐し、がんの治療や療養生活について、対面や電話で相談することができますので、安心してご相談ください。
☆八代地区の相談支援センター：熊本労災病院（八代市竹原町 1670 番地） ☎ 33-4151
がんに関する情報や相談支援センターについてはホームページ「がん情報サービス」で調べることができます。
<http://ganjoho.jp/public/index.html>

特定の年齢に達した人は無料で検診を受けられるクーポン券が使えます!!

◆乳がん検診 41歳・46歳・51歳・56歳・61歳
◆子宮がん検診 21歳・26歳・31歳・36歳・41歳
◆大腸がん検診 41歳・46歳・51歳・56歳・61歳
☆対象の年齢に達する年度に事前に配布します。
住民健診または指定の医療機関で使用することができます。
☆乳がん検診と子宮がん検診は11月30日(出)まで受けることができます。



受診を希望される人は健康福祉課 保健師までお問合せください。 ☎ 52-5852(直通)