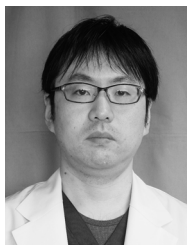


教えて! 市立病院



〈今月のドクター〉

第二内科 医長
小林敏一 医師

いまや国民病とも言われる「がん」。最新の「がんの統計 2019」によれば、日本の 2019 年のがん死亡数は約 38 万人で、日本人の死亡原因の 1 位となっています。

その内、膵臓がんは死亡数が男性 4 位、女性 3 位と高く、しかも 5 年生存率（がんと診断されてから 5 年後に生存している確率）は

〈第 87 回〉

すいぞう

膵臓がんになりやすい人、なりにくい人

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

全がんの中でも最も悪く、10%に満たないのが現状です。その理由はいろいろありますが、「自覚症状が出にくい」、「進行が早い」、「有効な治療方法が他のがんと比較して少ない」といったところが挙げられます。

膵臓がんになりやすい人はある程度判明しています。まず、家族に膵臓がんを経験した人がいらっしゃれば、自分も膵臓がんになる可能性が高いと考えられます。次に、糖尿病・慢性膵炎・肥満の人です。そして、喫煙、大量飲酒をする人です。

これを読んでいる皆さんの中にも心当たりがある人がいらっしゃるのではないのでしょうか。特に、喫煙、大量飲酒をやめることは今すぐに出来る膵臓がん予防です。禁煙・節酒を心がけましょう。

早期発見は、検診でも行われている腹部超音波検査が有効でしょう。ただ、必ず発見出来るわけではないということが膵臓がんの難しいところです。なかなか良くならない腹痛・腰痛があれば、一度病院で CT 検査をしてもらうのがよいでしょう。

病気の基本は早期発見・早期治療ではありますが、こう考えると膵臓がんにとって一番大事なのは予防といっても過言ではないかもしれません。

病気の基本は早期発見・早期治療ではありますが、こう考えると膵臓がんにとって一番大事なのは予防といっても過言ではないかもしれません。

目指せ! 健康長寿 日本一

★★★

本市では、地区のコミュニティセンターで実施される「健康長寿のまちづくり推進事業」の支援を行っています。この事業では、スポーツや体操、合唱などを行い、参加者同士の交流の機会を設けることで、市民の健康づくりや生きがいづくりを目指しています。

東部地区の取り組み

今回は東部地区で取り組んでいる「うたごえサロン」と「健康教室」を紹介します。

取材日の「うたごえサロン」には約 20 人が参加し、『上を向いて

〈第 29 回〉 目指せ健康長寿!

健康長寿のまちづくり推進事業を応援します!

■問合せ／健康課健康企画担当 ☎ 24-8181

歩こう』や『おお牧場はみどり』、『白い色は恋人の色』などの懐かしい名曲を生演奏に合わせて、体を揺らしながら元気に歌っていました。3 密を避けるなど、新型コロナ対策をしながら、楽しい時間を共有していました。

また、「健康教室」では、スポーツ吹き矢、ストレッチポール体操、輪投げのほかに、家庭でも簡単に取り組むことができるヨガマットを使った体操を実施しています。

この日は輪投げを行っており、膝を曲げながらバランスを取り少しでもたくさん輪が入るように、一生懸命取り組んでいました。さ

わやかな汗をかいた後、参加者は「思ったより難しいですが面白い」と笑顔で話していました。



うたごえサロン：7 月 22 日(木)



健康教室：7 月 27 日(月)