



健康長寿とがん検診



世田谷区立保健センター所長・医学博士
中島 宏昭
(呼吸器専門医・アレルギー専門医)

日本人と病気

現在、日本人の死因に結びつく病気を多い順に並べると、①がん、②心疾患(心筋梗塞など)、③肺炎、④脳の血管障害(脳出血、脳梗塞など)です。

①から③は昭和の終わりから平成にかけて増加し、今も増え続けています。その原因は食事が西洋化してカロリーが高い食品(肉、乳製品、ケーキなど)を食べ過ぎているのに運動量が少ないので肥満が増えていること、たばこをやめられないこと、社会生活でのストレスが強くなったことなどがあります。



肥満は心筋梗塞、脳梗塞、高血圧、がんをふやす要因になります。また、塩分の摂り過ぎは高血圧の原因のひとつで、脳出血を増やします。しかし脳出血だけは昭和40年代中頃をピークに減少しています。これは過剰な塩分摂取が控えられるようになったこと、冷蔵庫が普及して食べ物を塩漬けにして保存するという習慣が減少し、結果として塩分の摂取が減少したことが考えられます。

さて上位のがん、心臓疾患、肺炎が死因として増えているもうひとつの原因は高齢化です。

がんは細胞の遺伝子が傷ついてがん化するために生じると考えられています。傷ついた遺伝子は高齢化するほど修復されにくいので、高齢者にがんが増えるのです。

心筋梗塞も歳をとって血管が硬くなり、血管が狭くなると起こりやすくなります。

肺炎は有効な抗生物質ができて昔に比べれば治療率はずっと上がりましたが、歳をとると体の抵抗力が落ちるので、薬をつかっても若い人のように回復しないことがあるのです。

このように現在は肥満と高齢化が問題なのです。歳をとることは悪いことではありません。若くして病死することの多かった昔に比べれば喜ばしいことです。さらに高齢者でも適切な食事と適度な運動を続けることで元気な体を維持することができます。肥満の人が体重を落とすことは大変難しいことですが、万病のもとと考えて努力することは病気を予防するために重要なことです。

さて日本人の死因第1位のがんの話にうつります。

がんが死因の第1位

現在、日本人の2人に1人が「がん」になる時代といわれています。そして増え続けています。がんにかかる人が増えた原因はいろいろありますが、ひとつはがんにかかる年齢まで長生きするようになったからです。がんは免疫の落ちてくる高齢者に多く発生しますが、昔はがんが発生する年齢になる前に結核などの感染症で亡くなっていました。

がんの種類

がんがどの臓器にできたかで名前がつけられています。どのがんになるかは性別、人種、生活環境、喫煙の有無などで異なりますが、男女合わせて日本人に多いがんは、胃がん、肺がん、大腸がんです。ほかに女性には乳がん、子宮がん、男性には前立腺がんがあります。

これらのうち世田谷区で住民検診の対象になっているがんは胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの5つです。このほかにも世田谷区では、前立腺がん、胃がんリスク(ABC)、口腔がん検診も実施しています。

がんは通常、ゆっくりと進行します。もともと自分の細胞ですから少しずつ大きくなってきても、細菌、ウイルスのように外部から体内に侵入した敵の場合のように、体の細胞が激しく戦うということをしません。そのため発熱、咳、疼痛といった自覚症状がでにくいのです。症状がなければ医療機関を受診しませんから発見が遅れるのです。がんもほかの病気と同じように、**早期発見、早期治療が大切**です。

対策型検診

これらの5つのがんを対象に自治体が行うものが対策型検診です。各自治体が税金を使って行うものですから、受診できる人は以下のように定められています。

検診を行う当該区市町村に居住地をもつ(世田谷区民)

自覚症状がない

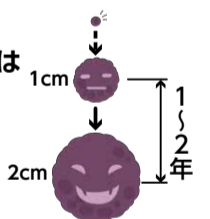
職場検診など他に検診を受ける機会がない

対策型検診
胃がん 大腸がん
肺がん
乳がん 子宮がん

咳がでる、胃が痛いなど自覚症状がある人は対策型検診ではなく医院や病院など医療機関を直接受診してください。職場で検診を受けられる機会のある人はそちらを利用してください。自治体が行う対策型検診の目的は、「がんを早期に発見し住民のがんによる死亡率を下げる」ことにあります。従って5つのがんの検診は、それぞれのがんによる死亡率を下げるのが科学的に証明されている方法で行われています。

早期がんのうちに発見できる時間はたった**1~2年**です!

検診による早期発見でがんの**9割は完治**します



対策型検診の対象と内容

世田谷区で実施しているそれぞれの検診の検査項目、対象者、受診間隔は以下の表のとおりです。検診の内容を知って、がんを早期に見つけ、適切な治療を受けて、いつまでも元気で過ごしましょう。

世田谷区のがん検診

種類	検査項目	対象者(年度末時点の年齢)	受診間隔	主な申し込み先
胃がん	●胃X線検査(バリウムをのむ)または ●胃内視鏡検査	胃X線検査は40歳以上 胃内視鏡検査は50歳以上 (対象年齢と回数は変わる可能性有り)	胃X線検査は年に1回 胃内視鏡検査は2年に1回 (対象年齢と回数は変わる可能性有り)	世田谷区胃がん検診 受付センター
大腸がん	●便潜血検査	40歳以上	年に1回	世田谷区保健センター(※1)(※2)
肺がん	●胸部X線検査 ●喀痰細胞診	40歳以上	年に1回	世田谷保健所 健康推進課(※1)
乳がん	●視診、触診 ●乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上(偶数年齢の女性)	2年に1回	世田谷保健所 健康推進課 ほか(※2)
子宮がん	●視診 ●内診 ●細胞診	20歳以上 (40歳以上は偶数年齢の女性)	年に1回(20歳~39歳) 2年に1回(40歳以上)	世田谷保健所 健康推進課 ほか(※2)
前立腺がん	●血液検査	60歳以上の男性(生涯1回)		世田谷保健所 健康推進課
胃がんリスク(ABC)	●血液検査	40歳・45歳・50歳・60歳・ 70歳の方(生涯1回)		世田谷保健所 健康推進課
口腔がん	●視診、触診	61歳・66歳・71歳の方		世田谷保健所 健康推進課

●世田谷区胃がん検診受付センター ☎5787-8317 ●世田谷区保健センター ☎3410-9101 ●世田谷保健所 健康推進課 ☎5432-2447

(※1)特定健診と同時受診の場合は医療機関 (※2)各総合支所健康づくり課(世田谷☎5432-2893、北沢☎6804-9355、玉川☎3702-1948、砧☎3483-3161、烏山☎3308-8228)

ぜひ「いいね」「フォロー」お願いします!



【フェイスブック】世田谷区保健センター
https://www.facebook.com/
Setagayaku.hokencenter/



【ツイッター】世田谷区保健センター
https://twitter.com/s_hokencenter

がん相談コーナーのご案内

(患者や家族等、どなたかが世田谷区民であればご利用できます)
不安な気持ち、病気・治療のこと、お金のこと、今後のこと、
どんなことでも、些細なことでも、一人で抱えずご相談ください。

対面相談

第2・4週土曜日 午前9時～12時
☎3410-9118(予約専用)
予約受付：平日午前9時～午後5時



看護師による専門相談
場所：世田谷区立保健センター

電話相談

第1～4週木曜日 午前9時～12時
☎6740-9011(相談専用)



第1・3週：看護師による専門相談
第2・4週：がん体験者によるピア相談

※予約や相談については、祝日・年末年始は除きます。

脳の健康 チェック

脳血管疾患などの早期発見と予防に、あなたの脳の健康状態を調べてみませんか？MRI検査で詳しく調べ、脳梗塞など脳の疾患の早期発見に役立ちます。

A コース

2日で危険因子を調べます。 **料金**／50,000円(税込)
2日目検査終了後、医師による診察・結果説明
※50歳以上の方にはVSRAD(早期アルツハイマー型認知症診断支援システム)を用いた画像解析も行います。

B コース

1日で終了します。
料金／38,000円(税込)
検査終了後、医師による診察・結果説明。



お申し込み・お問合せは

世田谷区保健センター 医事係へ ☎3410-9101(代)

保健センターで楽しく健康づくりしませんか？

① 体脂肪を減らす食事講座

よく動いているのに体重・体脂肪が減らないという方に。食品の種類や適量などを管理栄養士が具体的にお話します。健康レシピの紹介・試食と簡単な運動体験があります。

日時：5月7日～5月14日
いずれも火曜日(全2回)
午後2時～3時30分
定員：抽選30名



② 血糖コントロール教室

血糖値・ヘモグロビンA1cが高めと言われた方は…全員集合！
糖尿病予防・改善のための食べ方の工夫や効果的な運動法を楽しく学びます。

日時：6月3日～10月21日
毎週月曜日(祝日・休日を除く全16回)
午後1時30分～3時30分
定員：抽選40名

★教室開始前に健康度測定を受診が必要です(5,000円) ↓下記参照



③ ココロとカラダをリラックス やさしい筋トレと自律訓練法

この頃いろいろしたり、なんとなく疲れたなあと感じる方、知らず知らずのうちにストレスをため込んでいませんか？ストレスに関する講話や自律訓練法の体験を通じてココロをリラックスした状態に導きます。やさしい筋トレでカラダのリフレッシュを体験しませんか？

日時：6月4日～6月25日 毎週火曜日(全4回)
午後1時45分～3時15分
定員：抽選30名



①②③ 共通 会場：世田谷区立保健センター 対象：区内在住で18歳以上の方 参加費：1回400円
申込：4月18日(必着)までに、電話またはハガキに①講座・教室名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ「健康増進」コーナーからも申込みできます。

障害のある方でも無理なく楽しく動ける 「リハビリ・スポーツ講座」

障害があっても、できることは沢山あります。ポッチャ・卓球などのスポーツを通じて体力の維持向上と自立(自律)をめざし、仲間と共に主体的な活動をするきっかけづくりの講座です。フォロー講座も計画しております。

- 日時／5月27日～7月22日(全5回)
第2・4週月曜日 午前10時～11時30分
- 会場／烏山区民センター 2階グリーンルーム
- 対象／脳血管障害などの障害のある方を中心に行います。(ご家族の方や支援者の方も一緒に参加できます)また、定員に余裕があれば、体力に自信のない高齢者(おおむね75歳以上の方)で希望する方はご相談の上、受け付けいたします。
- 定員／抽選15名 ※初めて参加する障害のある方を優先
- 申込／健康状態などを伺いますので電話でお申込みください。音声通話が不可能な方は代理の方でも可。
- 申込先／☎3410-9101 健康増進係まで
- 申込締切／4月25日



保健センターでしっかり“健康度測定”

より詳細な健康チェックで、あなたの健康生活をサポートします。お一人おひとりへのフォローも充実しています。

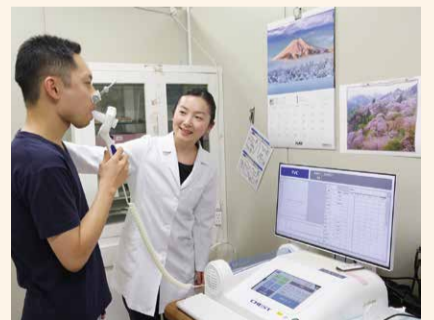
- 対象／区内在住で18歳以上の方
- 料金／5,000円
※半額となる場合があります。詳しくは、お問合せください。
- 申込／保健センター窓口または健康増進係へ ☎3410-9101(代)

一次測定 ▶ 毎週火・水曜日 午前

- 尿・血液検査 ● 呼吸機能 ● 胸部X線
- 視力測定 ● 眼底撮影 ● 体成分測定
- 安静時心電図
- 活動量・食生活・ストレスチェック など

二次測定 ▶ 毎週木曜日 午前または午後 毎週金曜日 午前

- 負荷心電図 ● 診察・血圧測定
- 体力測定(バランス測定・脚伸展力など8種)
- 医師による総合判定・結果説明
- 個別フォロー(栄養・運動・休養)



世田谷区立保健センター指定管理者
公益財団法人 世田谷区保健センター

http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/

世田谷区保健センター 検索



(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターを運営しています。

☎3410-9101(代)

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

■ 田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分
■ 世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分
「若林駅」から徒歩8分

♀ 若林一丁目 から 徒歩1分
☎21 ☎22 ☎23 ☎24 ☎26 ☎05 上り

♀ 若林交番 から 徒歩4分
☎11 ☎91

♀ 西太子堂 から 徒歩5分 ☎05 下り



保健センター「げんき人」は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は2019年6月1日の予定です。