

ほくせつ

VOL.
131

あいやあー
しばらくー!

日本人の2人に1人がかかる
がんは身近な病気です!

定期的な
がん検診が
大切です!

特集 | 早期発見で
がんの9割の人が治る!?

早期発見でがんの9割の人が治る!?

—がん検診に行きましょう!—

現在の日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。国民病とも言われるがんですが、現在は原因解明も進み、予防方法や早期発見で完治できる医療技術が確立されていることをご存じですか? がんの治療で何より大切なのが早期発見。大切な命を守るがん検診の“重要性”と“メリット”をご紹介します。

日本でのがん検診の受診率はどのようなものですか?

佐野村: アメリカなど海外の先進国と比べて、日本はがん検診の普及が遅れています。もっと、皆さんに検診の必要性和早期発見の重要性も含めてがんという病気を正しく知ってもらうための活動が必要です。コロナ流行後は感染に対する不安が根強く定期検診を控える方が増え、今も受診率は50%以下です。

そのため、病状が進行した状態でがんが発覚するケースが増えています。さまざまな制限がなくなった今だからこそ、がん検診を受けていただきたいですね。

京林: そうですね。受診率の低さは、やはり情報不足が一番の原因だと思います。まずは関心を持ってもらうことが大切です。

当院でも企業向けの「がんセミナー」を実施し、最新のがんに関する情報や、がん検診の内容、早期発見のメリットや回復率についてお伝えし、参加者の皆さんには良い反応をいただきました。今後はさらにコミュニティーセンターや院内などで場を設け、市民公開講座という形で情報を発信していきたいと考えています。

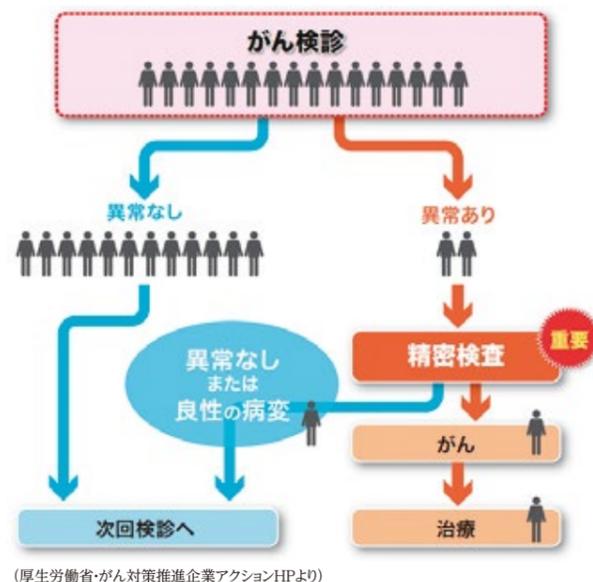
毎年、健康診断は受けているのですが、それとは別にがん検診も必要ですか?

佐野村: 皆さんが会社で毎年受ける職域健診や健康診断は、検査の目的が大きく異なります。健康診断は生活習慣病(糖尿病、脂質異常症、脂肪肝、高血圧など)の検査がメインになります。一方で、がん検診は「がんの発見を目的とした検診」のため、発見率は全然違います。一般的な健康診断だけでがんを発見することはほぼ難しいと思います。

がん検診を受ける一番のメリットは?

佐野村: がん検診を受ける一番のメリットは、早期発見できることです。定期的ながん検診を受けることでピロリ菌の有無や逆流性食道炎、良性ポリープなど、がんに伴う疾患も見つけ早期治療が受けられます。

定期的な健康診断を受けている方は、オプションとしてがん検診を受けることもできます。がん検診の受診については、かかり



つけのクリニックや当院にご相談ください。当院は拠点病院として地域のクリニックとも連携しています。詳しい検査が必要な場合は当院を紹介いただくことも可能です。

特に検診を受けた方が良い人はいますか?

佐野村: 今はがんの原因として遺伝的要因、生活習慣、細菌・ウイルスの3つが医学的に解明されてきています。ご家族・親戚でがんを患った人がいる方、喫煙習慣のある方、一度もがん検診を受けたことのない方は特に受けてください。またヘリコバクター・ピロリ菌を有する方は胃がんリスクが上がるため、定期的な胃がん検診を受けていただきたいです。

京林: その他にもヒトパピローマウイルスは子宮頸がん、B型・C型肝炎ウイルスは肝細胞がんの原因の一つと言われています。

がんは早期発見で9割の人が治療できるの!?

佐野村: 現在、がんはだれでもなる可能性がある身近な病気です。50才前後からがんになる人が増え、死亡数が多くなって

ます。

一方で、早期発見であれば9割近くが治すこともできる病気です。定期的ながん検診で症状がない段階で発見し、治療することが大切です。

がん検診は国が定めた共通の検査方法で、30分から1時間ほどで受けられる簡単な検査です。また、国が推奨する5つのがん検診は安価で受けることができますので、ぜひ活用してください。

当院は専門的ながん医療の提供などを行う「大阪府がん診療拠点病院」です。がんが見つかった場合、より詳しい検査を当院で受けていただくことができます。

精密検査などの2次検査で行う胃カメラや大腸内視鏡検査も今は負担の少ない楽な検査になっています。当院でも最新の技術を導入しており、検査にともなう苦痛はかなり軽減されています。

京林: がん発見後の治療について、当院には拠点病院としてがん診療の統括や緩和ケア活動などを行う「がん診療推進室」が設置されています。診断直後の不安や身体症状、副作用、医療費の問題、自宅での療養生活、ご家族の心のケアをさまざまな職種が連携しサポートしています。

患者さんやご家族、どなたでも何でも相談できる「がん相談支援センター」も設置しています。

皆さんへのメッセージ

京林: がん検診はご自身だけでなく、皆さんの大事な人を守るための検診です。普段の生活習慣を改善すれば、がんになるリスクは下げられるという予防的観点を持つことが大切です。そして、セミナーなどで学んだ知識をご家族にも伝えてほしいと思います。

佐野村: がんは「不治の病」ではなく、早期発見すれば治る時代です。がんが進行して症状が現れた状態で見つけるのではなく定期的ながん検診で症状がない早期に発見して治療をしましょう。

そして老若男女、世代、性別にかかわらず受診対象の方は皆さん受けていただきたいと思います。

国が推奨しているがん検診の対象年齢と検診間隔

がん種別	検査方法	対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃内視鏡検査 (またはX線検査)	50歳以上の男女	2年に1回
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上の男女	年1回
肺がん検診	X線検査	40歳以上の男女	年1回
乳がん検診	マンモグラフィ	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸がん検診	細胞診	20歳以上の女性	2年に1回

※高危険群には喀痰細胞診も併用できます。

科学的根拠に基づく がんになるリスクを「減らす」ためのがん予防法

	禁煙	たばこを吸っている人は禁煙しましょう。吸わない人も他人のたばこの煙を吸ってはいけません。
	節酒	1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎や泡盛1合の2/3、ウイスキーやブランデーはダブル1杯、ワインボトル1/3程度。飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。
	食生活	食事は偏らずバランスよくとる。 *塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする *野菜や果物不足にならない *飲食物を熱い状態でとらない 食塩は1日あたり男性 8g、女性 7g 未満。特に、高塩分食品(たとえば塩辛、練りうりなど)は週に1回未満に控える。
	身体活動	歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度。
	体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する。(太りすぎない、やせすぎない) 中高年期男性のBMI(体重kg/(身長m) ²)で21~27、中高年期女性では21~25の範囲内になるように体重を管理。

(http://epi.ncc.go.jp/can_prev/93/)2016年8月31日現在。上記は、国立がん研究センター/社会と健康研究センター/予防研究グループ、「がん予防ポスター」をもとに作成。

https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000059992.pdf (厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成28年2月4日更新)を基に作成)

家庭でできる 運動のすすめ

フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間で、筋力や心身の機能低下がみられる状態です。フレイルに早く気づき、適切な対策をすることが大切となります。

フレイルの症状

●3項目以上該当=フレイル ●1~2項目該当=プレフレイル

体重減少

疲労感

歩行速度の
低下

筋力(握力)
低下

活動量の
低下

フレイルを予防し健康寿命をのばしましょう

適度な**運動**とバランスの取れた**食生活**、
社会参加が重要な柱となります。

家庭でできる運動

目安:1~3セット(10回=1セット)、1日1~2回、週3~5日

1 ひざ伸ばし運動

- 手順**
- 1 椅子に奥まで深く座る
 - 2 片方のひざをまっすぐ前に伸ばす
 - 3 ゆっくり元の姿勢に戻る
 - 4 反対側も同様に行う



2 つま先立ち運動

- 手順**
- 1 壁に手をつく
 - 2 足を肩幅の広さに開いて立つ
 - 3 ゆっくりかかとを上げる
 - 4 ゆっくりかかとを下ろす



リハビリテーション科



教えて! やさい先生~/

夏が旬の野菜には栄養が豊富に含まれています。そこで、おすすめの夏野菜をご紹介します。暑い夏は冷たい物を食べがちのため、夏バテの原因にもなります。カレーライス of 香辛料はお腹を刺激し、食欲増進効果があるため夏にこそおすすめしたい料理の一つです。

第3回

テーマ
「夏を乗り切る
夏野菜たっぷりカレー」

ピーマン・・・ビタミンCが多く、**疲労回復**に効果があります。

トマト・・・リコピンが含まれており、**老化予防**に効果があります。

香辛料・・・クミンやブラックペッパーなどの香辛料には**食欲増進**効果があります。



夏野菜たっぷりカレーライスレシピ (2人分)

材料

カボチャ	300g
トマト	200g
玉ねぎ	200g
なす	100g
ピーマン	100g
鶏もも肉	100g
水	150ml
市販のカレールー	20g
サラダ油	20g

栄養科・栄養調理科



作り方

- 1 なすは輪切りにし、両面に色がつくまで多めの油で加熱
- 2 トマトはお湯にくぐらせて湯剥きし、一口大にカット
- 3 カボチャは一口大にカットし茹でておく
- 4 ピーマンは色が抜けないように注意し、軽く素揚げにする
- 5 鶏もも肉・玉ねぎは一口大にカットし、油で炒める
- 6 鶏もも肉と玉ねぎに火が通ったら火を止めて、水とカレールーを加え、ルーが溶けるまで混ぜる
- 7 カボチャを加えてとろみがつくまで弱火で加熱する
- 8 トマト・ピーマン・なすを盛り付けて完成

やけどに
気をつけましょう



つむぎの森ホームクリニック



地域のみなさまの健康増進と、 気軽に相談できるクリニックを目指して

皆さまはじめまして。2023年4月より、つむぎの森ホームクリニックの院長に就任しました野原悠貴と申します。2011年に大阪医科大学を卒業し、同大学病院で2年間研修を行いました。その後は北摂総合病院で10年間循環器内科医として従事し、循環器疾患のみならず、急性期から慢性期まで多くの疾病を経験しました。その経験から病気を治すだけでなく、「健康増進」や「早期発見」のサポートも重要な使命だと考えるようになりました。



この度ご縁をいただき、北摂総合病院にほど近い高槻市庄所の地で、地域のみなさまの健康増進と、気軽に相談できるクリニックを目指して、再出発することとなりました。循環器専門医として、循環器疾患のみならず、総合内科専門医として、高血圧や糖尿病などの生活習慣病から、患者さまの抱えるさまざまな健康問題まで、幅広く対応しています。複数の健康問題を抱えている方や、受診すべき診療科が分からずに困っている方などに対して、総合診療専門



医の視点から診断およびマネージメントをさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

当院では、血液検査、レントゲン、心電図、24時間ホルター心電図（不

整脈や胸の痛みなど原因精査）、エコー（心臓・腹部・頸動脈や下肢静脈など血管エコー）、呼吸機能検査、呼気NO検査（喘息の有無）など、さまざまな疾患に対応できる検査機器を備えております。



皆さまに安心して治療を受けていただける医療を提供することが、私たちの最も大切な使命であると考えています。

訪問診療にも力を入れています

ご高齢の方や身体的に不自由な方でも、安心して医療を受けていただけるよう、訪問診療も積極的に行っています。ご自宅や介護施設などでの診療も行っていますので、お気軽にご相談ください。

最後に

皆さまから信頼していただけるよう、日々全力で努めていく所存でございます。今後ともよろしくお願い申し上げます。



院長：野原 悠貴

所在地：〒569-0064 高槻市庄所町2-9

< 阪急京都線 高槻市駅より徒歩7分 >

電話番号：072-648-3360

標榜科目：内科・循環器内科・整形外科・リハビリ・訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00 ~ 12:30	○	○	○	○	○	○	—
16:00 ~ 19:00	○	○	○	—	○	—	—

休診日：木曜午後、土曜午後、日曜・祝日

ほくせつデンタルクリニック



はじめまして

ほくせつデンタルクリニック院長の堀内裕子と、副院長で母の堀内(中嶋)信子です。



私は今まで東京で勤務医を、母は港区新橋で開業しておりましたが、今回縁あって2022年5月に高槻市で開業いたしました。女性医師であるためか、患者さんから歯科も含めいろいろな相談をお聞きします（介護や子どもさんなど、ご家族のことやペットのことなど、さまざま）。

連携という大切さ

歯科では、口の中だけでなく全身のチェックも欠かせません。私たちは、お口の状態が全身の状態と連動していると考えて、普段から治療を行っています。

例えば、かみ合わせは全身のバランスにも関係していま



す。歯を抜いたり、歯がすり減ってかみ合わせが変わることで、体調不良が現れる方もいらっしゃいます。そういった方には、早めに入れ歯やマウスピースをつくったり、歯を抜かなくて済むように歯磨き指導を行い、虫歯の治療を進める場合もあります。

また歯科治療では、レントゲン写真の撮影やお口の中の診察によって、耳鼻科と関わりのある病気であったり、全身と関係するさまざまな病気が判明することもあります。そのため、「お口のかかりつけ医」として普段から患者さまのお口の中の状態を把握することで、他科との連携もスムーズに行えると考えています。



最後に

今回、北摂総合病院と連携を取らせていただくことで、より一層患者さまの健康の一端を担えることを、ありがたく思っております。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



院長：堀内 裕子 副院長：堀内(中嶋) 信子

所在地：〒569-0814 高槻市富田町1-7-7 ライオンズマンション高槻105

< JR京都線 摂津富田駅から徒歩3分 >

電話番号：072-694-5388

標榜科目：歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 14:00	○	—	○	○	○	○*	—
15:00 ~ 19:00	○	—	○	○	○	—	—

休診日：火曜、土曜午後、日曜・祝日

* 10:00 ~ 15:00

田尻病院長補佐 兼 看護部長が 令和5年度 大阪府看護事業功労者表彰を受けました。

先日、令和5年5月13日に大阪府看護協会会館内で行われました令和5年度大阪府看護事業功労者表彰式において、田尻病院長補佐 兼 看護部長が表彰を受けました。

この表彰は、大阪府が長年にわたり看護業務に精励し、府民の健康維持に貢献し、模範となる看護職者の功績をたたえ大阪府知事が表彰するものです。

5月22日には当院朝礼で表彰式を行いました。



左から小林病院長、田尻病院長補佐 兼 看護部長、木野理事長

編集後記



広報誌『ほくせつ』を手にとっていただきありがとうございます。

6月号はいかがでしたでしょうか。表紙のモチーフである歌舞伎の暫（しばらく）はオリンピックの開会式でも披露された演題です。代々の「團十郎（だんじゅうろう）」が得意とした芸を集め「成田屋（なりたや）」の家の芸として制定されている「歌舞伎十八番（かぶきじゅうはちばん）」のうちの一つでもあります。とくに、演じられる中で行われる、「見得」のひとつである『にらみ』は、團十郎家（成田屋）に代々受け継がれる所作であり、江戸時代には「團十郎に睨まれると、一年間無病息災で過ごせる」と言われていました。今号の特集である『がん検診』をぜひ受診いただくとともに、掲載してる運動や食事なども参考にいただければ幸いです。（O.T）



(社会医療法人 仙養会)

● 北 摂 総 合 病 院

〒569-8585 大阪府高槻市北柳川町6-24
TEL 072(696)2121代 FAX 072(690)3061

● 訪問看護ステーション

TEL 072(695)7738 FAX 072(695)7798

● ケアプランセンター

TEL 072(695)5585 FAX 072(695)7798

● 事務センター

TEL 072(696)7955代 FAX 072(694)6975