

# 早期治療のために

市胃内視鏡検診運営委員会 副委員長  
戸次クリニック 院長 戸次史敏さん



## 内視鏡という選択

がんは治療法が進歩しているにもかかわらず、いまだに病気による死因の第1位です。早めに発見しないと、命に関わる病気になることに、昔も今も変わりはありません。リンパ節に転移すると治療も難しくなりますから。

がんの死亡数のうち第3位の胃がんの検診は、今まで集団検診でのX線検査のみでしたが、今年から個別検診で胃カメラによる内視鏡検査も選べるようになり、これにより早く正確な診断ができます。

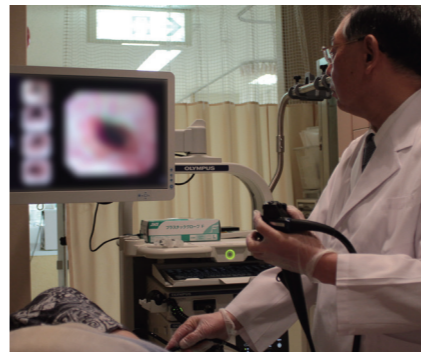
X線検査は、飲んだバリウムが触れた部分を投影して、胃の写真を見て調べます。しかし、バリウムが胃から腸に流れてし

まったり、胃全体に付かなかつたりすると、隅々まで正確に見られないことがあるんです。

対して、内視鏡検査はカメラで直接胃の内壁を見るので、見落とす可能性がぐっと下がります。それに、がんの疑いのある部分を見つけたら、その場で一部を切り取り、詳しい検査をすることが出来ます。カメラを体内に直接入れるので、食道なども一緒に確認できますし、X線では分からない、他の病気を発見することも出来ます。

## 徹底したダブルチェック

市のがん検診では、見落としがないように、肺がんや乳がん、胃がん検診のフィルムや画像を、別の専門医が再確認するダブルチェックを徹底してい



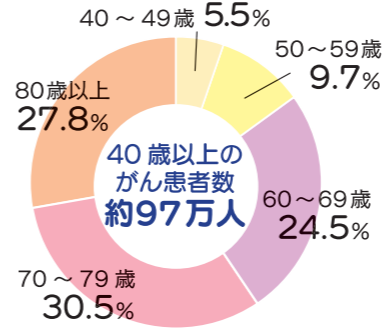
カメラを体内に入れる時間は5分ほど

## 自覚症状が無い時こそ

がんは異常を感じた時にはかなり進行しています。致死率も上がり、治療にも時間がかかります。しかし、早期のがんは治療により発症後の5年生存率が90%。自覚症状が無い時にこそ検診に意味があるのです。

**がんを数字から見る**  
平成28年にがんで死亡した人は全国で37万2986人。全死亡者数は130万7748人なので、3人に1人ががんで死亡しています。

死亡率は男女共に60歳代から増加し、女性より男性がその傾向が顕著です。また、男性の前立腺がん患者数も急増。来年から5年間の推計で、12年と比べて患者数が5.8倍、死亡者数は1.8倍になると言われています。乳がんや子宮頸がんなどの女性がんは20代でも発症することも。性別、年齢に関係なく、定期的に検診を受ける必要があります。



参考：全国がん罹患数 (平成28年速報値・厚生労働省)

# がん検診、特定健康診査を受けましょう

## 進化し、寄り添うけんしん

長く元気に過ごすためには、がんや生活習慣病を早く見つけて正しく対処することが何より大事です。がん検診で新たに始まる胃内視鏡検査について専門医に、特定健康診査の必要性について担当保健師に話を聞きました。

## 体の状態を知る

生活習慣病は、その名のとおり運動不足や過度なストレス、食生活の偏り、睡眠不足など生活習慣の乱れが原因です。多くは痛みなどの自覚症状が無いため、つい放置しがちです。

健康づくりは毎年の特定健康診査で体の状態を知ることから始まります。特定健康診査は生活習慣が表れやすい腹囲、血圧、血液、尿などの検査を行います。

国は特定健康診査受診率の目標を60%としています。市の29年度の受診率は35.5%にとどまっています。一人でも多くの人に受けてもらうために、受診料の無料化や、医師・スタッフ全員が女性の「レディースデー」の拡充、集団健診のイン

ターネット予約システムの導入など、さまざまな工夫を行っています。

## 受けた4割が目標達成

特定健康診査の結果、生活習慣の指導が必要と診断されたら、必ず受けてほしいのが特定保健指導です。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、血糖、血圧、脂質に異常が見られる人、喫煙習慣がある人が対象です。

まずは、健診結果を確認し、生活習慣の問題点を医師や保健師とチェック。その人の生活スタイルに合った健康づくりの計画を一緒に考え、自分で3カ月後、6カ月後の目標を決めて取り組みます。保健師が経過を確認し、適切に助言。共に目標達成を目指します。



健康の増進には日々の管理が大切

取り組みはそれほど難しいものではありません。いつも食べるご飯を3口分減らしたり、ジュースをお茶に代えたりと、簡単な方法で改善は出来ます。実際、保健指導を受けた人の約4割が目標達成できています。保健指導を活用し、いつまでも健康でいられる習慣を身に付けましょう。

## 生活習慣の乱れに注意

生活習慣病とは、日々の生活習慣が発症や進行に関わる病気がとされています。食事や飲酒、運動、睡眠などの生活習慣が乱れると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常といった危険因子となって表れてきます。

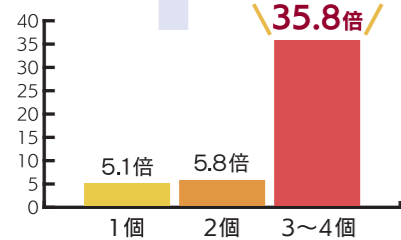
生活習慣病は、知らず知らずに進行しがちです。危険因子の数が増えていくと、徐々に血管の老化である動脈硬化が進んだり、肝臓、腎臓の機能が低下したりします。その結果、ある日突然、命に関わる心筋梗塞や脳卒中などを発症します。

# 生活習慣は変えられる

特定健康診査と特定保健指導を担当  
健康推進課 保健師 木原将斗さん



## 危険因子数と心臓病の危険度







若手職員2人が語る

情報政策課  
中道健太さん

福岡市内の民間企業でシステムエンジニアとして6年間勤務した後、今年4月から久留米市に。子どもが生まれたのを機に、自宅からより近い自治体で経験を生かしたいと転職しました。現在は教育部や子ども未来部が使うシステムの更新を担当。各課がより使いやすいシステムにするため、さまざまな調整に奔走中です。



道路整備課  
三毛朱里さん

小学生の頃、道路ができる過程を見るのが面白くて、道路を造る仕事をするのが夢でした。工業高校に進み、この春卒業してすぐに入庁。現在は生活道路の整備を担当しています。設計図の書き方、現場での施工業者とのやり取りなどを勉強中です。仕事を覚えるのが楽しくて仕方ありません。

秋期職員採用試験

# あなたが久留米の未来を切り開く

久留米が好きな人、これまでの知識や経験をまちづくりに生かしたい人、これからの久留米を共につくる人材を求めています。

**試験案内・申込書**  
本庁舎1階総合案内、人事厚生課、各総合支所地域振興課、各市民センター、市立図書館などに準備します。また、市ホームページからのダウンロードや

**申込期間**  
申込書を持参の場合は8月27日(火)から9月19日(木)までに人事厚生課へ。郵送は9月17日(火)消印有効)まで。電子申請は同日17時15分まで。

**1次試験日・会場**  
9月29日(日)に南筑高校で行います。民間等経験枠の試験は、9月28日(土)から10月14日(祝)に、全国約260カ所のテストセンターで受験できます。

**民間枠の採用を拡大**  
募集職種は、一般事務職、土木職、保育職、保健職、情報職などです。障害のある人が対象の採用枠や、民間等経験枠もあります。

**情報職の任期付職員も募集中**  
■職種・人員情報システムの専門的業務など・1人 ■資格昭和35年4月2日以降に生まれた人で、情報分野での職務経験が1年以上ある人 ■試験日 9月6日(金) ■選考方法書類審査・面接試験 ■申込締切 8月29日(木)

**市職員4人が熱く語る**  
リクナビ特設サイトでは、4人の若手職員が、入庁のきっかけや仕事内容、やりがいを語っています。

**市ホームページ職員採用情報へ**  
詳しくはQRコード  
0・9・7・0・6  
0・9・0・5・6、FAX 0942・2・3  
◎人事厚生課 ☎0942・2・3

8月26日(月)に、詳しい試験区分、受験資格、採用人数などを市ホームページで公開します

広報くるめ6月1日号に同封した「けんしんガイドブック」受診の流れなど詳しい内容を掲載しています



## 医療機関が集会会場、あなたに合ったスタイルで選べる「けんしん」

特定健康診査、生活習慣病予防健康診査、胃がん検診などの「けんしん」は、医療機関での個別けんしんや保健センターでの集団けんしんなど、生活スタイルに合わせて自由を選べます。  
◎健康推進課 ☎0942・30・9331、FAX 0942・30・9833



### 個別けんしん

- 会場** かかりつけ医など市内の医療機関  
※市の受託医療機関が確認を
- 予約** 直接医療機関へ連絡を  
※予約が不要な所もあります
- 受診** 持参する物をガイドブックで確認
- 結果** 医療機関で説明を受けます  
がん検診は、医療機関に聞きに行くか、約1カ月後に自宅に郵送

自分の予定で受診できる

### 集団けんしん

- 会場** 保健センターや市役所など
- 予約** ■くるめけんしんダイヤルで予約  
(平日9時~17時)  
☎0120・900・072 (フリーダイヤル)  
■市ホームページで予約  
久留米市 けんしん 検索
- 準備** 問診票・採尿検査容器などが届きます  
記入、採取して当日持ってきてください
- 受診** 持参する物をガイドブックで確認
- 結果** 結果説明会に参加して、説明を受けます  
がん検診は、約1カ月後に自宅に郵送

一度に多くの検診ができる

NEW

健診結果に応じて、無料で医師や保健師などが保健指導を行います。がん検診で、要精密検査となったら、必ず精密検査を受診してください。

### ■お薦めのけんしんを紹介 (下記以外のけんしんは、ガイドブックや市ホームページで確認を)

けんしんの種類	対象年齢 (年度末)	場所	個人負担金	
			課税世帯	非課税世帯
市国民健康保険 特定健康診査 メタボ予防に効果的	40~74歳	医療機関	無料	
		集会会場		
生活習慣病予防健康診査 メタボ予防に効果的	・35~39歳 ・40歳以上で各医療保険の被保険者・被扶養者ではない人	医療機関	500円	無料
		集会会場		
胃がん検診 内視鏡が登場	胃内視鏡検査(胃カメラ) ※医療機関のみ 50歳以上の偶数年齢(胃カメラかバリウムのいずれか) 胃部X線検査(バリウム) ※集会会場のみ	医療機関	2,000円	無料
		集会会場	600円	

※非課税世帯の人は、保健所や各総合支所で発行する「無料健康診査確認書」が必要です