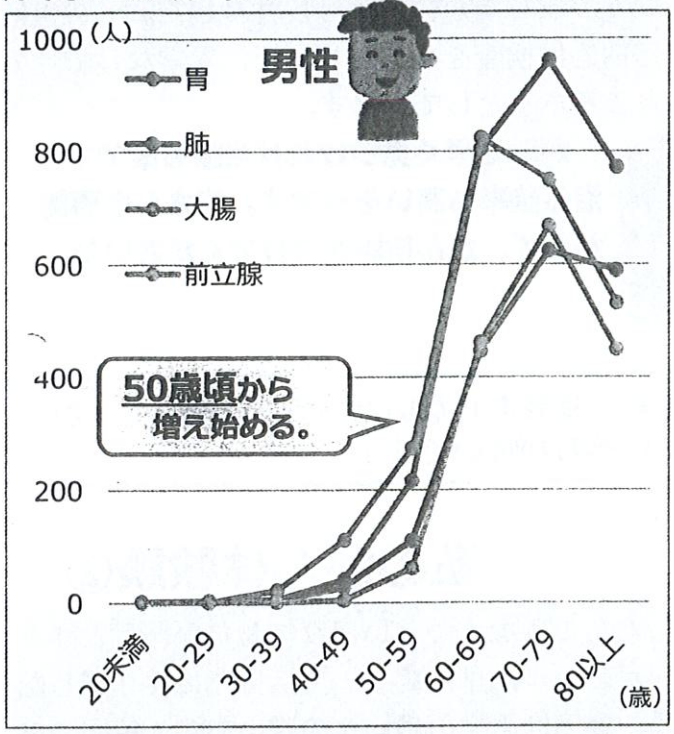
回覧
健康推進員だより
第４号

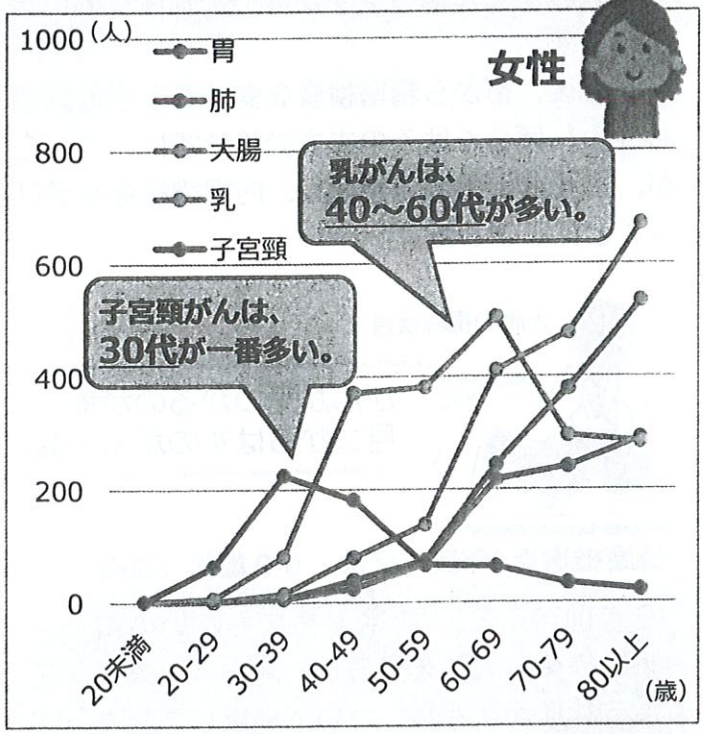
健康推進員は市内304町内のうち261町内、375名が選任されています。
市の健康増進計画「健康みらい柏崎21」のテーマに沿って活動しています。

今年度の健康推進員活動
1. がんについての知識や理解を深めよう
2. 各種がん検診を受けよう
3. がん検診受診の大切さを地域へ広げよう

がんにかかりやすい年齢はあるの？

参考：「新潟県のがん登録（平成28年標準集計）」

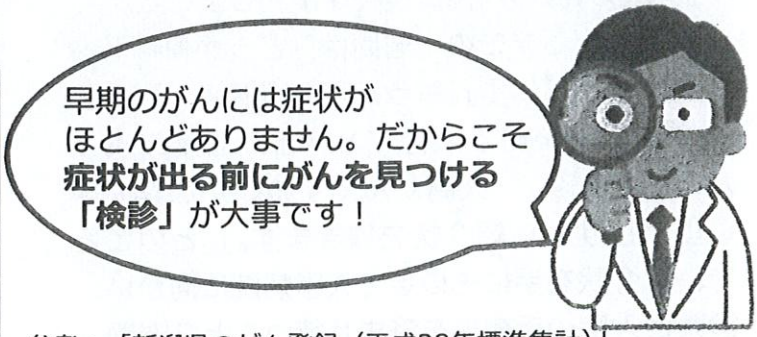




がん検診の有無で予後が変わります

検診の有無別5年生存率

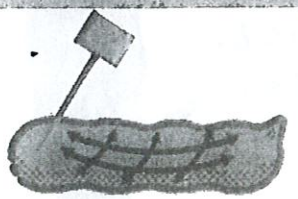
	検診あり	検診なし
胃がん	94.8%	56.2%
大腸がん	※ 101.0%	61.7%
肺がん	67.4%	27.8%
子宮がん	99.3%	91.4%
乳がん	※ 100.1%	89.6%



参考：「新潟県のがん登録（平成28年標準集計）」
※相対生存率であるため、100%を超える場合がある。

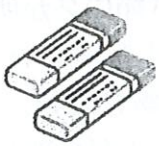
それ、まちがっていませんか？　大腸がん検診～正しい大便のとり方～

研修会で多くの健康推進員が、〝便のとり方をまちがっていた！！〟と話題になりました。

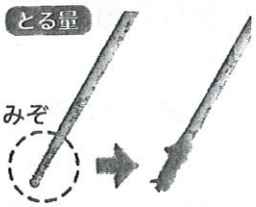


表面をまんべんなくこすりとる

大腸に接しているのは**便の表面**なので、
出血があれば便の表面に付着します。



便を取りすぎると正しい検査ができません。



先端のみぞに埋まるくらい

２月頃、各世帯に、各種がん検診の希望調査が届きます。
みなさん受診しましょう！

私のがん体験談①

健康推進員7年目・女性・６０歳代（当時）

５年前のことです。久しぶりに人間ドックを受けたところ、大腸がんの精密検査を受けるよう通知がきました。しかし、私はそれをさっと見ただけで病院には行きませんでした。なぜなら、出産後のひどい便秘から、排便時に時々出血が見られていたし、普段から野菜もたくさん食べているし、食欲だってありすぎるくらいの私が大腸がんになるはずがないと確信していたからです。

その後、市から精密検査を受けるよう電話があり、しばらくはそのまま受診せずにいましたが、２回目の電話で観念し、内視鏡検査を受けることにしました。

検査当日ボーっとモニターを見ていると、丸いおできのようなもの（ポリープ）を発見！先生はそこに青い液を吹きかけた後、内視鏡の先で切り取っていました。後日、組織検査の結果、それが“上皮内癌”だったことがわかり大変驚きました。

半年後の内視鏡検査でも、またポリープが見つかりましたが、それは良性でした。その後は定期的に検査をしていますが、異常なしで今のところホッとしています。

がんは早く見つければ治療も楽ですし、治る確率も高いそうです。皆さんも面倒がらず、がん検診を受けてくださいね。

大腸内視鏡検査

がんが見つかるのが怖いから検診や受診をしないという方も多いですが、見つかるはずのがんが進行している方が怖いです！

私のがん体験談②

健康推進員4年目・女性・５０歳代（当時）

９年前のこと、「あれ？痔でもないのに…」トイレの後に大便を見ると、スーっと糸ミミズのような血がまとわりついていました。大急ぎで受診し大腸の内視鏡検査を予約しました。

結果が出るまでの一週間は「どうか何ともありませんように！」もう毎日ドキドキでした。

検査結果を聞きに行くと「告知を望みますか？」と先生。「大腸がんですね。かなり大きいので、すぐに紹介状を書きます。」とのことで、紹介状を手にその足で大学病院に向かい、診察と入院の手続きを済ませ待つこと３週間、ようやく手術の日を迎えることになりました。

幸い、お腹を大きく切らずに済む腹腔鏡手術（お腹に３−４か所小さな穴をあけて腫瘍を取り出す）のため、２週間で退院できました。

しかしその後、リンパ節に２か所転移が見つかったことから、５年生存率を10％上げる目的で、抗がん剤の飲み薬を開始。副作用のため、手のひらと足の裏の皮が全部むけ、手のひらは読んでいる新聞紙の角が触れても飛び上がるほどの痛さ、足は焼けた鉄板を歩いているようになり、部屋中のドアノブにガーゼハンカチを巻きつけて痛みを軽減させていました。

とんでもなくつらい日々でしたが、何とか８か月で抗がん剤は終了！生活は元に戻りましたが、今度は再発の恐怖との戦いです。毎回の検査の結果を聞きに行くのが本当に恐怖でした。幸い、完治といわれる５年経過後も転移なく今日に至っています。感謝！です。

それにしても…大腸がん検診（便潜血検査）を**毎年きっちり受けていたのになぜ大腸がんだとわからなかったのか？**振り返ってみると、大腸がん検査の棒で大便を２〜３回、チョンチョンとつつくだけで提出していました。あの時、しっかり説明書を読み、正しい方法で検査をしていれば、もっと早く見つかり、あんなにつらい抗がん剤治療をしなくても良かったかもしれないと思うと、後悔しきりです。

皆さん、毎日の大便チェックと、毎年の大腸がん検診が大事です。それで早く見つかったらラッキー！と思ってくださいね。

発行日：令和4(2022)年2月
作　成：柏崎市健康推進員協議会
事務局：柏崎市福祉保健部健康推進課（元気館）
電　話：0257-20-4214