



がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン

「がん」は昭和56年から日本人の死因の第1位。日本人の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。「がん」は私たちにとって身近な病気です。

そこで、厚生労働省は、平成22年から毎年10月を“がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間”と定めています。

佐井村の令和元年度の受診率をみると、最も高かったのは乳がん検診の32.2%、最も低かったのは胃がん検診の11.8%でした。

がんは早期に発見し治療を行えば、高い確率で治癒するようになりました。毎年がん検診を受け、「要精検」と判定されたらチャンスと考え、自分のために、そして心配してくれる周りの方のためにも、必ず精密検査を受けるようにしましょう。



万全な状態で冬をむかえるために

「天高く馬肥ゆる秋」という言葉もあるように、1年のうちで最も過ごしやすい時期になりました。しかし、朝晩は気温や湿度などが急激に変化し、自律神経がついていけずさまざまな不調が起こりやすくなるため、体調管理に注意が必要です。



呼吸器疾患

朝晩冷え込むこの時期は、呼吸器の病気が多くなります。気候が安定しないため、風邪をひきやすくなったりします。また、ブタクサやヨモギなどが原因の花粉症が増えるのもこの時期です。くしゃみや鼻水、人によっては目のかゆみなどが何日も続いたら要注意です。

心配な方は、早めにマスクやメガネなどで対策しましょう。また、外出後はうがいや洗顔、衣服や髪についた花粉を払い落とすことを心掛けましょう。

季節性うつ病

夏はとても元気だったのに、冬が近づくとつれ憂うつになり、冬場だけうつ状態になり、冬が終わる3月頃に治まるというサイクルを繰り返します。倦怠感や気力の低下、過眠、過食などの症状が見られ、冬以外では健康な状態であるため、判断がつきにくい部分もあります。日照時間が短くなることで体内時計が正常に働かなくなったり、光の刺激が減ることで神経伝達物質のセロトニンが減り、脳の活動が低下するからだと考えられています。

日光を浴びることにより症状が改善されるので、朝一番にカーテンを開けて太陽を浴びたり、天気の良い日には1時間程度の散歩を行うなど、毎日短時間でも日光を浴びましょう。

健診結果を賢く活用しよう！

1年に1度は体の点検をしていますか？ 健康は、なかなか目に見えないものです。10月24日(土)、全地区の方を対象に健診を実施します。この機会にぜひご自身の体の状態を確認しましょう。



健診を受診した方へ健診結果には体の情報がたくさん！

健診を受けられた方は、検査値を確認してみましょう。基準内でしたか？

基準を外れている方はもちろんのこと、基準内の方も以前の健診結果と見比べてみましょう。年々検査値が上昇傾向にあり基準値を超えそうになっている方も注意が必要です。

健康づくりは少しの工夫と毎日の積み重ねから

生活習慣病のリスクを減らすために生活習慣を見直すことは大切ですが、頑張りすぎる必要はありません。「普通牛乳を低脂肪牛乳に変える(200mlで約42kcal減)」「コーヒーのミルクと砂糖をやめる(1杯で約43kcal減)」「野菜をたくさん食べる」「体重を毎日測り、記録する」など、できることから始めてみましょう。成果はすぐに出てこないかもしれませんが、できることを、長く続けていくことが大切です。