

がん予防推進員さんに聞きました

がん予防推進員の皆様には日頃から地域や身近な場所ではがん予防や検診の大切さを呼び掛けていただき、当課として大変感謝をしております。
今回は、がん予防推進員として活動をしていただく中で、がん対策に積極的に取り組まれている企業・団体、個人を佐賀県知事が表彰する「佐賀さいこう表彰(がん対策部門)」で表彰されました小宮由美子さんにお話を聞きました。



● 予防推進員として活動を始めたきっかけは？

平成28年に39歳で夫が直腸がんに罹患したことや有名人のがん治療のこと等で、がんに関して自分でも何か活動できないかと考えていた時に、「佐賀県がん予防推進員」のことを知り、推進員としてがん予防の啓発等の活動を始めました。

● どのような活動をされていますか？

生活協同組合の福祉委員を担当しており、組合の学習会や集会等でがん予防に関する啓発(検診や乳房の自己触診)を行っています。日頃、家事や子育てで忙しいお母さんたちに検診や自己触診の大切さを日々訴えています。このような取組の中で、団体内で乳がんの触診モデルを購入することができ、実際に触診モデルで、しこりの感じが分かっていたら反響がより良くなりました。

● 日頃の活動についてどのように感じられていますか？

実際に触診モデルを触っていただいた方で、自宅に帰られて自己触診をされた方がいました。その方はすぐに異変に気づき、医療機関を受診されました。診断の結果、良性であり、不安は払しょくされたと聞きました。また、その方自身も自己触診の体験をいろいろな場で話されており、その方の周囲への意識付けができ、良い影響が出ているように思います。日頃の活動を通じて色々なつながりができ、活動の幅に広がりもできそうに思います。

● がんを罹った夫を支える立場として

私に出来ること、私にしか出来ないことがあります。そして、私にしか分からない想いもあります。でも、何事もコミュニケーションが重要だと思っています。相手はこうだろう…と憶測で物事を図ることよりも、自分の想いを伝え、そして相手の想いも知ること。夫にも夫の想いがあります。家族の想いもあります。もちろんサポートしていく上で、葛藤もありますが、とことん話し合うことでひとつずつ乗り越えてきました。もちろん落ち込むこともありましたが、ネガティブな気持ちを出来るだけ引きずることなく、ドンドン気持ちを切り替え、前向きに進んでいます。

● 今後どのような活動をされる予定ですか？

「2018がん征圧県民のつどい」での表彰式後に「リレー・フォー・ライフ」に参加しました。その際に色々な患者会や患者支援団体の方々と知り合うことができ、繋がりができました。こうした中で、医療機関や患者支援団体と連携して、がんサロンの立ち上げを検討しています。また、がん検診や自己触診の大切さをさらに呼び掛けることと、がんのことで悩まれている患者さんや家族の方の心理的な面でサポートができればと思います。



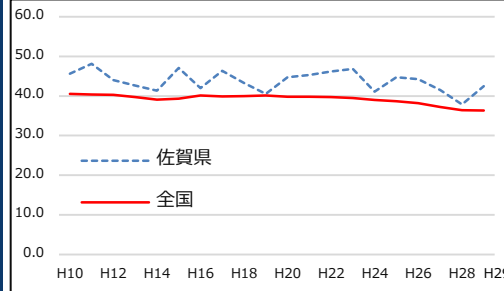
がんの罹患や死亡等がんに関する統計情報 第四弾 《胃がん》

年末年始は忘年会やクリスマス等々、ついつい飲み過ぎ食べ過ぎてしまうシーズンです。そんな中で気になることが胃腸のこと…というわけで、今回は佐賀県の胃がんのについて罹患や死亡、発見経緯等を紹介します。

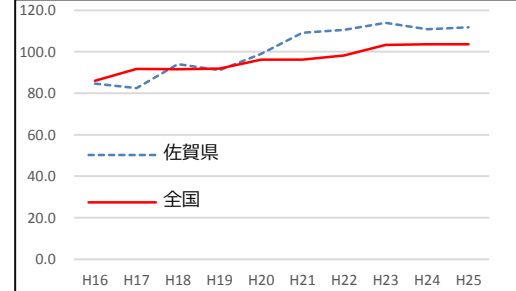
● 胃がんによる罹患や死亡の状況 * * * * *

胃がんにより亡くなる人は、全国的に減少傾向です。佐賀県では、年によって若干のばらつきはありますが、全国と同様に減少傾向です。また、罹患に関しては全国で、平成23年までは微増傾向にあり、それ以降は横ばいの傾向です。佐賀県でも全国と同様の傾向が見られます。

(表1) 胃がん粗死亡率の推移



(表2) 胃がん粗罹患率の推移



また、生涯に胃がんを罹患するリスクは、男性が9人に1人、女性が19人に1人とされています。

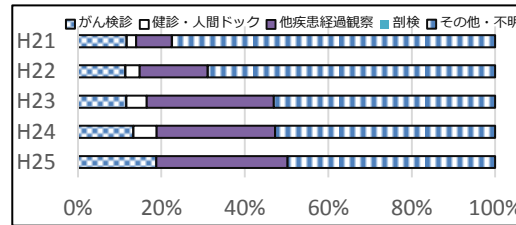
● どうやって発見されているか * * * * *

佐賀県において胃がんは、何らかの自覚症状により発見される等の「その他・不明」が半数以上を占めています。

一方で、「他疾患経過観察」中に発見される割合も平成23年以降は高い割合を占めています。

がん検診や人間ドックによる発見割合は、平成21年以降微増傾向にあります。

(表3) 発見経緯の状況



● 胃がん検診等について * * * * *

佐賀県内の市町がん検診では、胃X線(バリウム)検査を実施されており、平成30年度からは14の市町で内視鏡検査も実施されています。また、佐賀県では平成28年度から県内の中学3年生を対象に胃がんの原因とされるヘリコバクターピロリ菌の検査及び除菌事業を実施しています。平成28～平成29年で約14,000名の中学3年生がピロリ菌検査を受検しています。また、胃がん予防にピロリ菌除菌が効果的と言われてはいますが、やはり定期的ながん検診は胃がん予防に欠くことができません。自覚症状や気になることがなくても40歳以上の方は定期的に胃がん検診を受けて、胃がんを予防しましょう。

注1：粗死亡率 死亡数を単純に人口で割った死亡率で「人口10万人のうち何人死亡したか」という意味。
注2：粗罹患率 罹患数を単純に人口で割った罹患率で「人口10万人のうち何人罹患したか」という意味。
出典：(表1)「人口動態統計」(表2)「佐賀県がん登録事業報告書」、国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」(表3)「佐賀県がん登録事業報告書」

レディースデー検診が開催されます

要予約



みなさんはレディースデー検診をご存知ですか？乳がん・子宮頸がん検診が女性の医師や技師によって実施される検診です！男性がスタッフだと恥ずかしい・・・聞いてみたいことがあるけど聞きにくい・・・などの理由で検診を受けるのをためらっている女性のみなさん、ぜひこの機会にレディースデー検診を受診してみませんか？対象年齢は、乳がん検診：40歳以上 子宮頸がん：20歳以上です。定員に達する場合がありますので、ご予約はお急ぎください。

市町	日時	受付時間	会場	予約・問合せ先	備考
佐賀市	1月20日(日)	8:30~10:00	佐賀県健診・検査センター	予約：佐賀県健診・検査センター 0952-37-3314 問合せ：佐賀市健康づくり課 0952-40-7281	
唐津市	2月21日(木)	13:00~14:30	唐津市保健センター	唐津市保健センター 0955-75-5161	
鹿島市	2月18日(月)	13:30~14:30	鹿島市保健センター	鹿島市保健センター 0954-63-3373	
嬉野市	2月13日(水)	13:30~14:30	塩田保健センター	予約：塩田保健センター 0954-66-9133 問合せ：嬉野市健康づくり課 0954-66-9120	
吉野ヶ里町	1月24日(木)	9:00~11:00	東脊振健康福祉センター「きらら館」	東脊振健康福祉センター「きらら館」 0952-51-1618	
玄海町	2月19日(火)	13:30~15:00	玄海町民会館	玄海町保健介護課 0955-52-2159	予約不要、乳がんのみ先着55名
有田町	2月20日(水)	13:15~15:00	有田町福祉保健センター	有田町健康福祉課 0955-43-5065	
白石町	2月7日(木)	13:30~15:00	白石町総合センター	白石町保健福祉課 0952-84-7116	
太良町	2月4日(月)	8:30~10:00	太良町総合福祉保健センター「しおさい館」	太良町健康増進課 0954-67-0753	胃がん、大腸がん、骨粗鬆症検診と同時実施

リンパ浮腫セルフケア講習会のご案内

●リンパ浮腫をご存知ですか？
 がんの治療において、手術でリンパ節を取り除いたり放射線治療を受けたりすることによってリンパの流れが停滞することで、生涯にわたり腕や脚がむくむことがあります。このむくみをリンパ浮腫といいます。これは乳がん、子宮がん、卵巣がん、前立腺がん、皮膚がんなどの治療による後遺症の一つです。発症時期には個人差があり、手術直後から発症することもあると10年以上経過してから発症することもあります。
 リンパ浮腫は、がんの治療を受けた全ての患者さんが発症するわけではありませんが、一度発症すると治りにくいという特徴があります。軽いむくみであれば、自己管理をしながら普段の生活を送ることができますが、重症化すると生活に支障を来すことがあります。発症後は早い時期から治療を始め、悪化を防ぐことが重要です。（出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」）

NPO法人リンパ浮腫を学ぶ会ではリンパ浮腫の存在と正しい知識の啓蒙によりがん患者さんのQOL(生活の質)の向上を目指し、定期的に「リンパ浮腫セルフケア講習会」や「リンパ浮腫を学ぶ会」を開催されており、今回は下記の日時・場所で開催されます。



※準備の様子…にぎやかで楽しい会です

日時：平成31年2月3日（第一日曜日）13時～15時（開場:13時）
 場所：佐賀市保健福祉会館（ほほえみ館） 4階 趣味の講座室
 佐賀市兵庫北3丁目8-36
 参加費：無料
 対象者：リンパ浮腫でお悩みの患者さん（上肢、下肢 各10名程度）
 【注】医療・介護従事者の方は対象外です。
 内容：リンパ浮腫の日常生活の注意事項について気ままに茶話会等
 申込：電話、FAX、ハガキで下記までお申込みください。

NPO法人リンパ浮腫を学ぶ会 事務局
 〒843-0024 武雄市武雄町大字富岡10164-3 担当 高田
 電話/FAX：050-3671-8201

さんでーサロンに来ませんか？

12月16日（日）、佐賀県がん総合支援センター“さん愛プラザ”のがんサロン“さんでーサロン”では、年内最後のサロンとしてクリスマスコンサートが開催されました。



10月のミニコンサートは女声コーラスでしたが、今回はなんとサクソとピアノのアンサンブル♪クリスマスソングや、昭和の名曲など、やわらかく素敵な音色で演奏いただき心が穏やかになるひとときでした。

2019年のさんでーサロン第1回目は、書き初めを行います。気持ちを新たに、新年の抱負や目標を書いてみませんか？
 途中参加・途中退室も可能です。



2019年も、さんでーサロンをどうぞよろしくお願いいたします。

●日時：平成31年1月20日（日）13:00～16:00
 ●会場：佐賀県がん総合支援センター“さん愛プラザ”
 （佐賀市水ヶ江1-12-10 佐賀メディカルセンタービル1階）
 ★お申込みは さん愛プラザ事務局 0952-37-3336 まで

国のがん対策に参画しませんか？

国立がん研究センターがん対策情報センターでは、わが国におけるがん対策の総合的かつ計画的な推進のために、患者さんやその家族、一般市民の皆さまの視点を取り入れていくことが不可欠であるという認識から、平成20年度より、がん対策情報センター「患者・市民パネル」を募集しています。このたび、2019年度の募集を行われることとなりました。

- 【主な活動の内容】
- 1) 患者・市民の立場から、課題や取り組み等に対する意見や調査への回答
 - 2) がん対策に関わる活動（講演会の案内等）を広報
 - 3) パンフレットやウェブページの見やすさ、分かりやすさ等のチェック
 - 4) 意見交換会等の会議への出席（交通費が支給されます）

【募集人員】
 全国で40名程度
 【依頼期間】
 2019年4月1日から2021年3月31日までの2年間



応募資格や応募方法につきましては、「2019年度がん対策情報センター「患者・市民パネル」募集案内」を添付しておりますのでご確認ください。

参加された方の感想

- パネルの活動によってがん医療向上に係る活動の意義・目的を再確認することができました。また同じ近畿圏の方々との友好が深まり、パネルでの活動をきっかけに多くの仲間をつくることができました。
- 同じような体験を持つパネル仲間とも巡り合い、貴重な場となりました。皆さんもぜひその体験を世の中に還元してください。ご自身の人生にもきっとプラスになること間違いありません。
- パネル任期の間に全国にできた仲間は私の一生の宝物です。迷っている方、まずは飛び込んでみてください！

※募集ポスターより抜粋

がんにかかった後も仕事を続けられる（心の健康づくりフォーラムのご案内）

日本では生涯で2人に1人ががんにかかると言われており、がんは非常に身近な病気です。また、がんにかかると3人に1人は働く世代（15歳～64歳）でがんにかかっており、仕事とがん治療は密接な関係があると言えます。このような現状を踏まえ「がんにかかった後も働き続けられる～心のコミュニケーション」というテーマで、職場や家庭、地域でできる心の健康づくりについてフォーラムが行われます。企業や団体等の人事労務担当者、地域でメンタルヘルスに関わっておられる方々、等々幅広い方を対象としています。サポーター企業の皆様もぜひ参加されてみてはいかがでしょうか。

日時：平成31年1月25日（金）
 場所：佐賀県立生涯学習センター「アバンセ」 佐賀市天神3-2-11
 講師：佐賀県医療センター好生館 精神科医師 石井 博修 先生
 費用：入場無料
 申込：別添のチラシ裏面、「申込票」に記入の上、下記へお申込下さい。（FAX、郵送、メール）

（一社）佐賀県労働基準協会
 〒845-0031 小城市三日月町堀江1721
 電話0952-37-8277 FAX0952-37-8278
 佐賀県精神保健福祉協会（佐賀県精神保健センター内）
 〒845-0001 小城市小町178-9
 電話0952-73-5060 FAX0952-73-3388

あとながき 一言に亥歳と言っても、昭和10年 平成7年生まれ、乙亥(きのとい)は勇猪。昭和22年・平成19年生まれ、丁亥(ひのとい)は遊び猪。昭和34年・平成31年生まれ 己亥(つちのとい)は弱猪。明治44年・昭和46年生まれ、辛亥(かのとい)は家猪。大正12年・昭和58年生まれ、癸亥(みずのとい)は荒猪。今年の亥歳は己亥だそうぞ。生まれ年ごとに特徴があったなんて知りませんでした。さて、今年のがん撲滅特別対策室は、より一層丁寧な対応を心がけて参ります。昨年同様、皆様のご支援とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

《さがんだより新聞の問合せ先》
 佐賀県 健康増進課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬
 TEL:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268

