

第9回リンパ浮腫を学ぶ会

むくみにまけない!

無料

がん治療の後遺症であるリンパ浮腫について、リンパ浮腫の存在と知識を啓蒙するための講演会です。

第1回 佐賀さいこう表彰(がん対策部門)受賞

日時 2019年3月16日(土) 開場12:00 開演13:00~15:40

会場 佐賀市文化交流プラザ交流センター
エスプラッツ3階ホール(佐賀市白山2丁目7-1)

第1部「リンパ浮腫治療技術を見つめ直す」〔13:00~14:20〕

日本浮腫緩和療法協会 代表 大塚 俊介 先生
「リンパ浮腫は怖くない」~ゆっくり付き合えば大丈夫~
同 チーフインストラクター 佐藤 知子 先生

第2部「知ってなっ得!靴選びのコツと足の健康」〔14:50~15:40〕

県立広島大学保健福祉部 理学療法士 長谷川 正哉 先生

申込み NPO法人リンパ浮腫を学ぶ会 TEL 050-3671-8201 (高田様)

県内にお住まいの20歳~39歳の女性へ

無料

★子宮頸がん検診を実施します★

女性の医師による検診です。過去に子宮頸がん検診を受けたことがない方、または前回の受診から3年以上経過されている方は、この機会に是非受診されてはいかがでしょうか? **先着40名**です。申込み・お問合せ・詳細は添付のチラシをご覧ください。

日時 2019年3月23日(土) 9:00~11:00

会場 佐賀県健診・検査センター(佐賀市水ヶ江1-12-10)

音楽でほっとしませんか?

3月の唐津がんサロン「ひまわり」では、音楽療法士の方をお招きして、音楽でほっとできる催しが開催されます。演奏のあとはお茶菓子をいただきながら、ゆったりと話すことができます。参加は無料、事前の予約は不要です。初めての方も、常連さんも、気軽にお越しください。

日時 2019年3月2日(土) 13:30~15:30

会場 唐津地域総合保健医療センター 2階
(唐津市千代田町2566-11) ※裏面に地図あり

問合せ 唐津がんサロン「ひまわり」事務局 田中様
TEL 080-1716-4139

サポーター企業内で、さがんだより新聞を社内共有していただいている事例を紹介します。

← さがんだより新聞を受信したら、添付ファイルのチラシもカラーコピーして玄関ホールに掲示します。市町がん検診実施計画表は、見やすいように見開きに印刷をし、お客様にも情報提供しています。

佐賀環境整備株式会社(神崎市千代田町)



株式会社中園製作所(神崎市神埼町)

→ さがんだより新聞が郵送されたら、同封のチラシ・市町がん検診実施計画表を休憩室に掲示して、従業員全員で情報を共有しています。

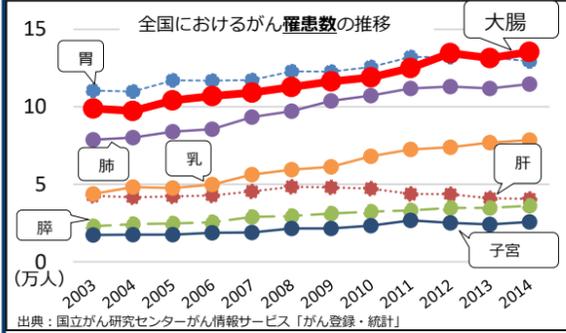
あなたの大腸は大丈夫?

3月は大腸がん啓発月間です。



大腸がん検診、受けてますか? 大腸がんは女性の死亡原因第1位、男性は第3位となっています。自覚症状がほとんどないため、症状が出る頃には病状が進んでいることも! しかし、早期発見・早期治療で生存率は上がります。大腸がんの早期がんの5年生存率は95%以上。そのためには、1年に1回、検診を受けていただくことが大切です。

ぜひ大腸がん検診を受けましょう!



2016年には全国で年間5万人以上の方が大腸がんで亡くなっています!!

部位別がん死亡数(2016年)

がん種別	男性	順位	女性	順位
大腸がん	27,026	1位	23,073	1位
胃がん	29,854	2位	21,408	2位
すい臓がん	17,060	5位	14,015	5位
肝臓がん	18,510	4位	15,677	4位
肺がん	52,430	1位	21,408	3位
すい臓がん	17,060	5位	16,415	3位
乳がん	-	-	14,015	4位

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「人口動態統計によるがん死亡データ(2016年)」

大腸がん検診 便潜血検査 & 問診

便潜血検査は自宅ではじめる簡単な検査で、痛みも食事制限もありません。2日分の便をとって指定の窓口へ提出。便についたわずかな血を調べるため、排便時で便の表面をまんべんなくこすり取ります。

毎年、検診を受けることで死亡リスクが60~80%減ります。

大腸にがんやポリープがあると便に見えないほどのわずかな血がつくことがあります。

だから、便の表面をこすり取ることが大切なんだ。

1日目 2日目 採取 採取

採取容器は提出まで冷蔵(冷蔵庫等)で保管します。

大腸がん検診・精密検査の流れ

大腸がん検診 便潜血検査 & 問診

2日分の便をとり、指定の窓口へ提出します

陰性(-) 2週間後 再検査

陽性(+) 精密検査 大腸内視鏡検査

精密検査 大腸内視鏡検査

精密検査の結果は、大腸がんやポリープの有無を確認できます。大腸がんやポリープが見つかった場合は、早期発見・早期治療で生存率が上がります。また、大腸がんやポリープを予防することもできます。

1年に1回の便潜血検査

異常なし 再検査 異常あり 診断 大腸がん 治療開始

※1 がんがなくても、検診の結果が「陽性(+)」になる場合があります。便潜血検査をくりかえしたり、様子を見ることは選択できます。

※2 がんやポリープなどから出血しているわけではなく、ただただ「陽性(+)」になる場合もあります。だからこゝで検診は繰り返し受けることが大切です。

資料提供: NPO法人フレイブサークル運営委員会

肝炎佐賀の会 主催 コンサート&交流会

2月13日(水) 佐賀市立図書館にて、『オカリナグループミルフィーユ』のコンサートが開催されました。曲目は「春よ来い」「早春譜」「オーバーザレインボー」など、心和むオカリナの音色にぴったりの春の歌。アンコールは参加者のリクエストで「みかんの花咲く丘」が演奏されました。ミルフィーユの結成は、肝炎佐賀の会の太田昌子さんが、辛いインターフェロン治療をオカリナの音色に癒されたことが、きっかけだそうです。現在メンバーは12名。毎月のコンサートに向けて、月2回の合同練習と自主練習に励まれています。コンサート終了後、交流会が開かれました。



交流会では、ご友人の奥様の献身的な介護についての話や、ご姉妹の闘病生活のエピソードも紹介されました。この日初めて参加した方の動機・感想を伺うなど、気兼ねなく話せる雰囲気でした。次回のコンサート&交流会は3月13日。入場は無料です。詳しくは裏面をご覧ください。

あとがき 肝炎佐賀の会のコンサートに参加しました。素焼きの陶器で作られたオカリナの音色は、慌しい時間をフッと止めてくれる癒しの響きでした。ひとつひとつ手作りで、指穴の数や配置が決まっていないうので、独自の音色を持てるそうです。大きな空洞内部の空気が共振して発音するので、この点でリコーダーより、ギターやヴァイオリンに近い楽器。「なるほど! だからオカリナとギターの協奏は相性が良いのね」と納得しました。さて、早いもので年度末となりました。「3月は去る」の言葉にせかされますが、思わぬ花冷えに体調を崩されませんようくれぐれもご自愛ください。

《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



音楽の力で、つながる人の輪

希望のかけはし

コンサート & 交流会

お陰様で、この会も2年目を迎えました。

毎月オカリナを演奏してくれる「オカリナグループミルフィーユ」のみなさま、月ごとのゲスト演奏家のみなさま、そして何よりも会場に足を運んでくださるみなさまに改めましてお礼申し上げます。

この会を通じて県民の皆様に肝炎のことを知っていただき、肝臓がん予防を広めていければと思います。

今年度も毎月1回のペースでコンサートを開いていく予定です。

そしてお一人でも多くの方と一緒に音楽を楽しみたいと思います。どうぞ皆様、ご参加ください。



日時 毎月第2水曜日 (詳細は右記参照)
 ・コンサート 13:00~13:30
 ・交流会 13:30~14:30

場所 佐賀市立図書館 2F 研修室

山の音楽家 **Shana**
 オカリナコンサート

当日、12時より入場整理券を配布致します。先着40名となりますので、ご了承ください。

入場無料

※コンサートのみの参加も歓迎いたします。

唐津がんサロン

ひまわり

患者さん、ご家族の方へ

病気の事を考えると

気持ちがあふんだり、落ち込んでいませんか？

がんサロンひまわりではそんなあなたのお話しを聞いて共感し、

少しでも前向きになっていただくサロンです。

開催当日のスタッフには、悩みや不安に寄り添う

「ピアサポーター」や「看護師」もいます。

お気軽にお立ち寄りください。



2018年度の開催日

5/12 ☒ 7/7 ☒ 9/1 ☒ 11/10 ☒

1/5 ☒ 3/2 ☒

奇数月の第1土曜日
(※一部、第2土曜日あり)

【時間】 13時30分~15時30分

【会場】 唐津地域総合保健医療センター 2階
 〒847-0041 佐賀県唐津市千代田町2566-11



参加無料、予約は不要です！

連絡・問合せ先

唐津がんサロン「ひまわり」事務局 田中

☎ 080-17716-4139

共催：佐賀県、(公財)佐賀県健康づくり財団
 後援：唐津市



案内図



主催 ● 肝炎佐賀の会
 後援 ● 佐賀新聞社・サガテレビ・NHK佐賀放送局・佐賀県・佐賀市
 佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター
 お問い合わせ ● 太田 昌子 / TEL 0952-20-2828