GENKI★新聞

No.52 平成21年 4月30日発刊

山口県健康づくりセンター 健康企画班
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
TEL 083－934－2200
FAX 083－934－2209

＊健康イベント＊

健康づくりセンターのイベント

■体力クリニック
筋力、柔軟性、全身持久力など１０項目の測定から、あなたの今の体力を判定。さらに、今後の健康づくりのアドバイスもします！
▽日　時：5月20日(水)　13:00 ～ 16:00
（↑お申し込み受付中です！）
6月17日(水)　13:00 ～ 16:00
（↑お申し込み受付中です！）

お申し込み・お問い合わせは
TEL 083-934-2200　山口県健康づくりセンター

山口県内のイベント

（日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください）

■健康講座　「あなたの腎臓大丈夫？
慢性腎臓病(CKD)について」(山口市)
▽日時：5月16日(土)　10:00 ～ 12:00
▽問い合わせ：083-901-6111(済生会山口総合病院)

■健康公開講座　今増えている過敏性腸症候群
（あなたは腹痛や下痢で悩んでいませんか？）(防府市)
▽日時：5月18日(月)　18:00 ～受付
▽問い合わせ：0835-25-8707(防府消化器病センター)

■第23回健康講座　白内障について(山口市)
▽日時：5月19日(火)　14:00 ～
▽問い合わせ：083-976-0201(小郡第一総合病院)

■JRふれあいウォーク　吉田松陰先生150年祭
維新の足跡　萩往還ウォーキング(萩市)
▽日時：5月30日(土)　11:20集合
▽問い合わせ：0838-25-3139(萩ふれあいウォーク実行委員会)

■第2回周南路まるごと2daysウオーク
～いっぺん歩いてみんさい～(周南市)
▽日時：5月30日(土)～31日(日)
▽問い合わせ：0834-29-1436(周南青年会議所内　大会事務局)

■萩・浜崎商家町エコウォーク(萩市)
▽日時：6月13日(土)　13:30 ～ 16:00
▽問い合わせ：0838-25-1750(社団法人萩市観光協会)

＊健康クイズ＊

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

春の食べ物クイズです。
「さて、私は誰でしょう？」

【第１問】
１　私の本来の旬（しゅん）は春ですが、冬だと思っている人がいるかも？12月頃からお店にたくさん出ています。
２　私がうまく実るには、虫たちの手助けが必要です。ミツバチを使っている農家もあります。
３　ビタミンCたっぷりの私には、とよのか・あまおう等、形も大きさも様々な仲間がいます。

【第２問】
１　私は、成長がとても早く、旬日（じゅんじつ＝10日間）のうちに大きくなりすぎてしまいます。
２　「湯を沸かしてから掘りに行け」といわれるほど、私は鮮度が命。掘ったら早めに下ゆでが必要です。
３　下ゆでする時は、米ぬかと唐辛子を入れます。

＊解答は下にあります＊

◇編集後記◇

今回の「けんこう散歩道」では、田布施町の川添建設課長さんにお話を聞きながら、取材をすることができました。
通常はスタッフだけで取材することがほとんどですが、その道の成り立ちやコース周辺地域の歴史や行事、地元の方々の思い等を知ることで、いつもとは違う視点からお伝えできたのでは、と思います。
県内をほぼ網羅している「けんこう散歩道」ですが、魅力的なコースはもっとあるはず！「自慢のコースをぜひ紹介したい！」というご提案も大歓迎ですので、ぜひ「声の広場」までお寄せください。
私たちが取材にお伺いしま～す☆

～チューリップ～

進学や就職、あるいは異動などで新生活が始まった方は、そろそろ新しい環境に慣れてくる頃でしょうか。もしかしたら、慣れない環境の中で頑張っているという方も少なくないかもしれません。
季節の変わり目や生活環境の変化は、私たちの体に大きな影響を及ぼすと言われますが、知らぬ間にからだも心も、ストレスのダメージを受けているかも！
気がついたら肩コリコリ、夕方にはぐったり・・・という方は、時々からだを動かして緊張感から解放してあげましょう！

＊健康コラム＊

「がん検診の考え方と山口県における実情」　～がん検診は、過度におびえず、過度に見くびらず～

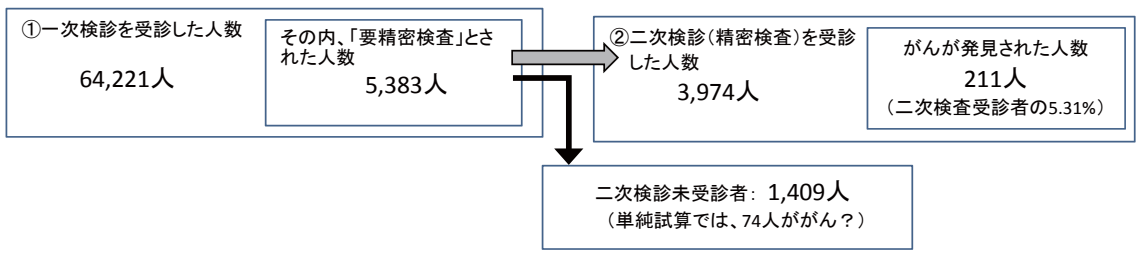
●がん検診とは
皆さんは、「がん検診」を定期的に受けていらっしゃいますか？
「がん検診」には、市町が実施する検診、職場等で事業所が実施する検診、病院が実施する人間ドックがあります。また、市町がん検診では、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんなどの検査が行われています。
さて、がん検診の目的は、何でしょう？それは、「自覚症状がないとき」に、「身体の中にがんの病巣が潜んでいないか」を探り、早期発見、早期治療、そして「完治」につなげることです。早い段階でのがんの自覚症状はほとんどないがんが多いため、無症状の時であっても、定期的に受診して、常におかなんでいるといけません。
山口県では、上記５種類の市町のがん検診で、毎年約６００人の方々にがんが発見され、その半数以上が「早い段階のがん」という状況となっています。
もちろん、がん検診の受診は義務ではありませんが、現代の日本におけるがんの実情を考えると「受けなければ損だ」といえるでしょう。

●がん検診は怖い？
「症状が出たら医療機関を受診するので、がん検診は受けない」という考え方は、大きな誤りです。
また、がん検診を受けることは怖いという方もいます。「がん検診受診」→「がんが見つかる」→「死」：と、従来の発想をしている人が今でも少なくありません。
実際には、医療の進歩等により、「がん検診の定期受診」→「がんが早期に見つかる」→「完治しうる」ということであり、多くの方々にこの点を知っていただきたいと思います。

●一次検診と二次検診の考え方
時々、「検診で引っかかったので、私はがんに違いない。」という声も聞かれますので、今回、検診では、どのくらいの割合で「要精密検査」「がん発見」となっているのか、その実態をお話しします。
がん検診は、無症状の方が多数受診するので、①「一次検診」でリスクの高い人を拾い上げ、次に、②「二次検診（精密検査）」で、本当にがんがあるのか診断を確定させる仕組みとなっています。前記①の「一次検診」では、見落としを避けるため、「異常の可能性のある者は、念のため、漏れなく拾い上げる」ことが求められています。
山口県内で実施された、平成19年度の市町の大腸がん検診を例にとりますと、下図のこの状況です。
「要精密検査」「がん発見」の割合は、専門家の視点でも適切な値の範囲にあるとされています。図をご覧になって分かるように、一次検診で「要精密検査」といわれても、直ちにがんだということではなく、是非知っていただきたいと思います。「過度におびえることなかれ」です。
しかしながら、「要精密検査」と判定されれば、必ず、精密検査を確実に受けたいと思いますし、とても大切なことです。これは、山口県内で３割近くの人が二次検診（精密検査）を受けずにいる状況で、これは単純試算上、毎年、約70人程度の方が「がんを抱えているのにそのまま放置している」ことともなりかねません。過度に見くびってもいけません。

●がん検診を受診しましょう
山口県においても、がんは、８００人以上の方の尊い命を奪っています。まだ、がんをする方法はなく、がんが生涯のうちにがされる現代だからこそ、「身体の中に潜むがんを、小さいうちから見つけ、たたく」ことが最良の策なのです。
そのため、「がん検診」を受診しましょう！
１年間で４８０人に１人が生完全に予防する残念ながら、２人に１人に罹るとされ仕組みを大いにいただきたいと思います。

図：　山口県内の市町の大腸がん検診の実施状況(平成19年度)



この新聞の詳しい内容は、「ＧＥＮＫＩ★マガジン」(健康情報メールマガジン)で紹介しています。
下記のＵＲＬから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター　ホームページアドレス
http://www.hwy.or.jp/center/

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる！まずはアクセス⇒

http://www.hwy.or.jp/center/m/

＊解答＊【第１問】　いちご　　【第２問】　たけのこ（筍）

解説：いちごもたけのこも春以外に食べることができます。とはいえ、やはり春を感じる食べ物として思い浮かべる方も多いでしょう。
春は、環境の変わられた方も多いでしょう。季節をいただいて心も体もリフレッシュしてくださいね。