

10月 乳幼児の健康診査 ☎ネウボラ課 母子保健担当 ☎424-9087

乳幼児健康診査の受診方法は集団健診になりますが、受付時や健診中の混雑を緩和し、新型コロナウイルスを含む感染症の拡大を防止するため、受付時間を指定してのご案内となります。

各健診の対象者には通知をしますので、詳細は通知文でご確認ください。
また、ご希望の方は引き続き個別健診も選択できますので、通知が到着後担当へご連絡ください。

令和4年度 高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

☎10月20日(木)～令和5年1月31日(火)

☎●接種日に65歳以上で、市内に住民登録がある方

●接種日に60～64歳で市内に住民登録があり、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちで、日常生活が極度に制限される方(医師の診断書又は身体障害者手帳の写し要提出)

☎自己負担額1,500円(生活保護受給者及び中国残留邦人などの支援受給者は、受給者証を医療機関の窓口で提示すると無料)

☎(1)朝霞地区四市の指定医療機関で実施する場合

予約、予診票の受け取りは直接医療機関で

(2)埼玉県内の指定医療機関(相互乗り入れ医療機関)で実施する場合

予診票は事前に保健センターで受け取り、予約は直接医療機関へ

(3)指定医療機関以外で実施を希望する場合

接種前の手続きが必要。事前に保健センターへ要連絡(2週間ほど時間がかかります)

ヘルシーライフスタイル教室(全5回) 参加者募集

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

全5回参加した方には、まちかど元気あっぷでの「カラダメンテナンスの特典(トレーナーがつき、個人に合わせた内容で筋力マシンなどの運動を行うパーソナルトレーニング)」が付きます。ぜひご参加ください。

①足の筋力・バランス機能測定と個別アドバイス(事前に参加決定となった方のみ)

☎10月30日(日)9:30～13:00 ☎保健センター

●1人10分程度 ●測定受付時間は、事業参加決定ハガキでお知らせします

②ヘルシーライフスタイル教室(筋力アップと有酸素運動)(全5回)

☎11月8日(火)9:30～11:30、11月15日(火)・22日(火)・29日(火)10:00～11:30
12月6日(火)9:30～11:30

☎総合体育館 サブアリーナ

●各回、20～30分程度の栄養講座を行います

●初回と最終回は身体測定(体脂肪、筋肉量など)のため、開始時間が早くなります

【共通事項】

☎40～64歳の市民で、血糖値やコレステロール値などが高めの方など。原則全日程に参加できる方(医師より運動制限の指示がある方はご相談ください)

☎25名(申込多数の場合は抽選) ☎無料

☎10月3日(月)～20日(木)に①名前 ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号を

「和光市健康教室申込受付 ☎485-8859(平日10:00～15:00)」に

電話又はFAXで(委託事業者:まちかど元気あっぷ)

がん検診を受けましょう

早期がんは無症状であることがほとんどで、早期発見のためには定期的な検診と適切な受診が大切です。がん検診は、ご加入の健康保険組合に関係なく、検診受診当日に市に住民登録がある方が対象です。

10月27日(木)まで和光市図書館・下新倉分館で、がんの検査・治療、療養などに関する書籍を展示しています。

市HP「成人の健(検)診」▶



がん検診の流れ

出典:国立がん研究センターがん対策情報センター

がん検診

異常あり

精密検査

がん

治療

異常なし

異常なし
又は良性の病変

次回の
検診

保健センターで献血を実施します

現在、献血協力者の減少などにより輸血用血液が大変不足しています。輸血を必要とされる方のため、皆さんの温かいご協力をよろしくお願いします。

☎10月24日(月)10:00～11:45、13:00～16:00

11月の集団健診のキャンセル待ち受付

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

11月3日(木・祝)～8日(火)に実施する集団健診のキャンセル待ち受付を行います。キャンセルが発生した場合、健診委託業者よりご連絡します。

①10月18日(火)まで ☎03-4330-3113(9:00～20:00/土・日・祝日も可)

②10月19日(水)～27日(木) ☎0120-565-477(9:00～17:00/土・日・祝日不可)

ヘルスアップ相談のお知らせ

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

健診受診後の健診結果の見方や、からだ全般の相談ができます。

☎10月9日(日)・11日(火)9:30～11:30 ☎保健師及び管理栄養士による個別相談

☎10月7日(金)までに電話で

国保加入者の方へ「健診結果提供のお願い」

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

特定健診の受診状況確認のため、40～74歳の和光市国保加入者かつ職場などで特定健診を受けた方に、健診結果の提出をお願いしています。健診結果の提供にご協力いただいた方には、衛生グッズを進呈します。

●質問票・検査項目が全て揃っている必要があります。詳しくは担当まで

「特定保健指導」を受けましょう

☎健康保険医療課 ヘルスサポート担当 ☎424-9128(平日8:30～17:15)

健診で「特定保健指導」の対象となった方は、委託事業者から案内が届きますので、よくお読みになり、ぜひお受けください。費用は無料です。

食道がん

朝霞地区医師会 津和野 伸一 ☎464-4666

わたしたちの
健 康

食道がんは高齢の男性に多い病気です。2018年の罹患率は10万人中20.5人で、日本人のがんの中では比較的めずらしいですが、少しずつ増え続けており、今後もその傾向が続くと予想されています。

食道がんにはおおまかに扁平上皮がんと腺がんという2種類のがんがあります。

日本では9割が扁平上皮がんで、食道の中でも胸の真ん中あたりに発生しやすい傾向があります。飲酒やたばこが危険因子で、片方で3倍、両方だと量に応じて、数十倍にまでリスクが上昇することが分かっています。特に、お酒を飲むとすぐに顔が赤くなる人＝本来の体質としてお酒が弱い人(昔飲みはじめた頃には、すぐに赤くなっていた人も)は要注意です。

また、食生活が欧米化することで、腺がんも増えてきています。食道の下の方(食道と胃の境界あたり)に発生することが多く、治療の方法が異なります。肥満や逆流性食道炎、たばこが危険因子とされています。

一方で、食道がんの予防因子としては、がんの一般的な予防と同様、禁煙、節酒、野菜、果物、運動に効果があることが分かっており、禁酒や禁煙で半数以上の食道がんが減らせるのではないかと言われています。

食道がんも他のがんと同様、発生早期は無症状ですが、進行とともに食事のつかえ感、体重減少、声のかすれ、咳などの症状が出現してきます。症状が出現したときには相当進行している可能性が高いため、無症状の間に発見することが大切です。

早期発見には、内視鏡検査や造影検査が有用です。食道がんによる粘膜の色調や凹凸の変化が出てきますので、内視鏡ではこれらを捉えることができます。それでも初期

の病変を見つけ出すことは難しいのですが、特殊な波長の光を使って観察したり、表面を何十倍にまで拡大して観察したり、ヨードという薬を内視鏡で食道内に散布して、がんを発見していきます。また、近年では、AIによる診断補助の開発も進んできています。

食道がんのほとんどは、食道の粘膜(内腔側)から発生し、成長の過程で、次第に深く入り込んでいきます。これにより、リンパ節や、血行性(肺、肝臓など)に転移を起こす可能性がでてきます。

粘膜の表層にとどまるようなごく浅いがんでは、ほとんど転移をおこさないことが分かっており、この段階であれば内視鏡で切除して治療することができます。深さの診断は細かくなかなか簡単ではありません。超音波内視鏡を行うこともあります。

がんが深く入り込んでくると、転移の可能性が出てくるため、手術、抗がん剤、放射線を組み合わせて治療していきます。

手術は、大きく胸やお腹を開けたりせず、胸腔鏡や腹腔鏡により小さな傷で行われることが増えてきました。首やお腹からトンネルを掘るようにして食道を切除する縦隔鏡手術が行われることもあります。手術後に順調に退院できるよう、術前からの取り組みも多く行われています。

抗がん剤は、効果と副作用とのバランスをとりながら継続して行っていく治療です。ここ数年で使われるようになってきた免疫治療は、特殊な副作用に注意する必要があります。副作用がほとんどない場合や、長期間効果を発揮する場合もあるため、食道がんの治療が様変わりする力が期待されています。

放射線は、扁平上皮がんに対して用いられるのが一般的です。技術、装置の進歩により、周囲の臓器を避けて、がん部に高い線量が照射できるようになってきており、副作用を軽くしながらも高い効果が期待できる治療です。

これらを組み合わせて治療することで、ステージIVの食道がんでも治療することもあります。進行状況に応じて適切な治療を選択しながら、諦めないで粘り強く治療することが大切です。