

塩谷郡市医師会リレーコラム  
シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内  
塩谷郡市医師会

第11回「胃がんリスク検診を受けましょう」 橋本医院 院長 橋本 敬 (矢板市)

胃がんリスク検診をご存じでしょうか？塩谷郡2市2町の検診では2014年から導入されています。

ヘリコバクター・ピロリ菌が胃の粘膜に住み着くと胃粘膜の老化(胃炎)が進み胃がんが発生しやすくなります。

胃がんリスク検診では、血液検査で「ヘリコバクター・ピロリ菌の感染の有無」と「胃炎の有無」を調べることで、自分が胃がんになりやすいかどうか危険度を知ることができます。胃がんリスク検診には、対象となる年齢や一部対象外となる方がいますので、各市町の案内を参照してください。

胃がんリスク検診はA、B、C、Dの4段階で危険度が判定されます。A群は胃がんの発生するリスクはほとんどありませんが、B群で約9倍、C群で約18倍、D群で約70倍と、A群→B群→C群→D群の順に胃がんになるリスクが高まっていきます。A群以外の判定を受けた方は胃がんのリスクがあるため、かかりつけ医と相

談し内視鏡検査を受けてください。その後、可能であれば飲み薬でヘリコバクター・ピロリ菌を除菌します。除菌により胃がんのリスクを下げることができますが、残念ながらゼロにはなりません。

胃がんは日本人に多いがんで、部位別の罹患数が第2位です。胃がんリスク検診で自分に胃がんの発生リスクがあるかどうかを知ること、ヘリコバクター・ピロリ菌を除菌し胃がんの発生を減らすこと、除菌後も定期的に内視鏡検査を受診し胃がんを早期に発見することがとても重要です。現在は内視鏡治療の発達により、早期胃がんであれば胃を切除しなくてもほとんど治ります。

2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、全国的に健康診査の受診者数が減少、9月までの統計では3分の2に落ち込んでいるそうです。適切な感染予防対策を行い、検診を受診し健康を維持しましょう。

矢板市歯科医師会  
「歯のはなし」その70

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

新型コロナウイルスと歯みがきについて

近年、高齢者の誤嚥性肺炎が問題になっていますが、歯磨きなど口腔ケアを徹底し、お口の中の細菌数を減らすことで予防できることが知られています。また、かぜやインフルエンザについても、特に歯周病原細菌を減らすことによって、その原因であるウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の原因であるSARS-CoV-2もインフルエンザウイルスと同様な付着様式であるため、適切な口腔ケアは当該疾患に有効です。

新型コロナウイルス感染予防の観点から歯みがきする際に注意することは、歯みがき時はどうしても、自分の唾液を触ったり、唾液の飛沫を飛ばしてしまいます。

新型コロナウイルスに感染している人は、唾液中にも

ウイルスが混入していることが分かっています。したがって、感染予防としては唾液に他の人が接触したり、飛沫を吸い込んだりしないよう注意する必要があります。

例えば、歯みがきのタイミングをずらしたり、歯みがきをする場所の換気をよくするなど3密を避けることは予防効果があると思われます。また、家庭内でも使用していない時の歯ブラシを接触させないなどの配慮も、家庭内感染を防ぐと思われます。

まとめると、新型コロナウイルス感染対策には、歯みがきによるブラッシングが、有効であると思われますが、歯みがきをする際は、周りに注意するようにしましょう。

\*次回の「歯のはなし」は、広報6月号に掲載予定です。

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

3月1～8日は、「女性の健康週間」です。「自分は大丈夫」「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」と子宮がん検診・乳がん検診を受けずにいませんか？早期に発見して治療につなげられるよう、がん検診を受けましょう。

●こんな症状が出たら要注意！

<子宮頸がん>  
不正出血・性交時の出血・異常なおりもの・下腹部の痛み・排尿障害・排便異常

<子宮体がん>  
月経とは無関係の出血・閉経後の出血・月経不順・下腹部の痛み・排尿時の痛み

<乳がん>  
乳房のしこり・左右の乳房の形が違う・皮膚がひきつる・えくぼのようなくぼみが現れる・表皮がただれる・乳首から液体が出る

	子宮がん検診		乳がん検診	
対象	20歳以上の女性		30歳以上の女性	
実施方法	集団健診	個別検診 ※矢板市と契約している医療機関	集団健診	
実施期間	5～12月		年間を通じて	
検査内容	子宮頸部検診	子宮頸部検診	子宮頸部+体部検診	30～39歳 超音波検査
				40歳以上 超音波検査+マンモグラフィ
検査料金	500円 ※21歳と70歳以上は無料		2,200円 ※70歳以上は無料	500円 1,000円 ※41歳は無料

※検査料金は、4月1日からのものです。

国民年金 退職時の国民年金手続きはお済みですか？

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311  
矢板市市民課 ☎(43)1117

●会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です！

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要となります。①年金手帳②資格喪失証明書や退職証明書③印鑑(本人が申請する場合は不要)をお持ちの上、市民課でお手続きください。

※第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

●保険料の免除制度があります！

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職(失業)による特例免除もあります。

※同世帯の方で代理申請する場合は、代理人の身分証明書(運転免許証など)も必要です。詳しくはお問い合わせください。

マイナンバー制度・マイナポイント制度

問い合わせ／市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962  
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイナンバーカードをお持ちでない方に、地方公共団体情報システム機構から2次元コード付きのマイナンバーカード交付申請書が送付されています。

3月から健康保険証としての利用開始が予定されているほか、3月末までにマイナンバーカードを新規に申請された方には、マイナポイントの取得期限が9月末まで延長される予定ですので、この機会にぜひマイナンバーカードの申請をお願いします。

申請書が届かない方で、マイナンバーカードの申請をご希望の場合は、市民課までお問合せください。

※窓口では、顔写真の撮影など申請のサポートを実施しています。ぜひご利用ください。

マイナンバーカード休日窓口(要予約)

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は休日開設日の2日前までに必ず電話でご連絡ください。  
日時／3月20日(土)、4月17日(土)  
9:00～12:00



**やいば補聴器**  
**ジュエリきくち**  
ダイユー矢板店前 木曜休  
営業時間 10:00～18:30  
0287-43-1347

**認定補聴器技能者**  
I 0 番号 38532  
II 0 番号 20-3418  
菊地理  
auのCM「一休ちゃん登場」篇の舞台が川崎反町の「ともなり橋」です。左のQRコードを読み込んでみてください。地元が取上げられると嬉しいものですね。

**こんなこと、ありませんか？**  
メガネが曇る(涙) 私も感激！  
メガネの曇り止め ¥500～  
メガネが曇る(涙) 私も感激！  
メガネの曇り止め ¥500～

**新聞が本がスマホが見えにくい**  
パールネックレスの糸がゆるんで…大切な席で切れたら大変！  
5mm以上動く場合、糸替えをオススメします。  
腕時計が…止まってた  
電池交換いたします