

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「がんを知る」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお便りをお寄せください。
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16回「食道がん」

私が医師になった頃は、長期生存は望めない病気でした。近年、早期診断方法の開発、手術方法、術後管理の進歩により、生存率は、はるかに向上しています。一定の条件がそろえば、内視鏡治療で5年生存率100%近くになります。しかし、この条件から外れれば手術をすることになります。

女性より男性に多く5倍以上です。50～60歳代に多く、最大の原因はタバコとアルコールと言われています。

食道は、顔部、胸部、腹部大きく3つにわかれ、日本人の食道がんの90%は胸部食道にできます。発見された時はすでに進行した状態が多く、化学療法、放射線療法、手術も含めた集学的治療が必要となります。

早期の粘膜内にとどまるがんであれば、内視鏡でとせばほとんど再発の心配もありません。検診でバリウ

村井胃腸科外科クリニック 院長 村井成之(矢板市)

ムを飲んでいけばいいという考え方は、いまや大きな間違いです。バリウム検査でわかる早期がんなど、ほとんどありません。さらに、はっきりした症状の出るものもあまりなく、症状が出たときはかなり進行してしまった状態です。

定期的な内視鏡検査をすることが一番確実と思われる。いざ手術となると胸を開かなければならない手術になります。当然おなかも開けるわけ。食道を摘出した後は、胃管といって胃で管を作り食道の代わりにします。大腸や小腸を持ち上げてくるのもありますが、どれもかなり大きな手術になってしまいます。

早期発見、早期治療が一番いいんです。年1回の内視鏡検査を受けましょう。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その49

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

肩こりや頭痛などの原因の1つに、歯のかみ合わせがあることは皆さん知っていることだと思います。しかし最近、かみ合わせだけでなく、不必要に上下の歯を接触させる癖、TCH(=Tooth Contacting Habit)も原因になっていることが言われ始めています。

口を閉じていけば、上の歯と下の歯はくっついているのでは?と思うかもしれませんが、普通は唇を閉じていても、上下の歯はどこも接触していません。食事や会話で上下の歯が触れるのは瞬間的なもので、丸一日分を合計しても30分以下くらいと言われています。ところが、食事や会話以外の時間に、上下の歯がずっと接触する癖があると、上下の歯が接触しているだけでも口を閉じる筋肉は活動状態になり、それが長く続くと歯や口の筋肉・関節が押さえつけられ、肩こりや頭痛などの原因になっていくわけです。

この癖を持つ患者さんは、まじめで完璧主義のがんばり屋さんが多いと言われています。また、集中するとこまめに休憩を取りにくいパソコンやスマホの作業などは要注意です。時間に追われたり、精神的なストレスが加わって知らない内に口元に力が入ってしまうことなどがTCHが起こりやすい状態です。

本来なら長時間、歯が接触していると、歯を離してリラックスさせようと脳が指令を出し、口の筋肉がゆるみます。この口のリラックス反射は、誰もが生まれつき持っているものです。TCHは、脳からの信号を無視して作業に没頭し、とうとうリラックス反射が作動しなくなった状態のことです。これをどう防ぎどう対処するか、次回、お話したいと思います。

国民年金 日本年金機構に 提出する住民票についてのお願い

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
矢板市市民課 ☎(43)1117
☎(43)5962

10月5日から、個人番号(マイナンバー)の記載のある住民票が発行できるようになりましたが、日本年金機構の手続きにおいては右の通りとなりますので、ご注意ください。

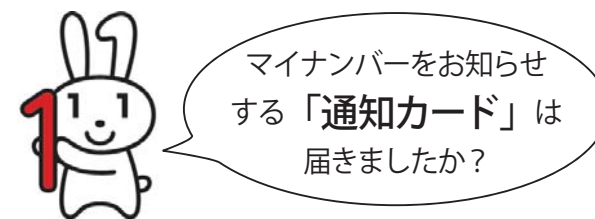
●マイナンバー記載なしの住民票をご提出ください
「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(マイナンバー法)」が改正され、

当分の間、日本年金機構において、個人番号の利用ができません。

そのため、日本年金機構に対して、年金請求時などに必要な添付書類として、「住民票」を提出していただく場合には、**個人番号(マイナンバー)が記載されていない「住民票」**で提出していただきますようお願いいたします。

マイナンバー制度 11月13日から順次 「通知カード」をお届けしています

問い合わせ／
市民課 ☎(43)1117 ☎(43)5962
マイナンバーコールセンター ☎0120(95)0178



●通知カードとは



国民一人ひとりが持つ、12桁の個人番号(マイナンバー)をお知らせするカードです。顔写真がなく、公的な本人確認書類としては使用できません。

●個人番号カードとは



顔写真の載ったカードで、公的な本人確認書類として使用できます。希望する方は、通知カードに同封されている個人番号カード交付申請書で申請ができます。

●住民基本台帳カード(住基カード)をお持ちの方は ご注意ください

住基カードに格納する電子証明書の交付期限は、**12月22日(火)まで**です。

個人番号カード、および新しい電子証明書への切り替えは随時可能ですが、多数の申請があった場合、個人番号カ

ードは交付まで1カ月以上かかる可能性があります。確定申告を控えている時期に有効期間の満了日を迎える方は、ご注意ください。

住基カードをお持ちの方は、個人番号カードと同時に所有することはできません。個人番号カードの交付時に、住基カードを返納する必要があります。

●通知カードをお届けできない場合があります

次のような場合、通知カードが配達できないため、市役所に返送されます。

- ・住民票の住所にお住まいでない方
- ・ご不在のため、「簡易書留ご不在連絡票(マイナンバー専用)」が投函された後、保管期間が経過した方
- ・郵便局の「転居・転送サービス」を利用している方
- ・平成27年10月5日以降に住所の異動があった方 など

●通知カードが受け取れなかった場合は?

- ・住所の異動があった場合
…必要な調査を行った上で、新住所地の自治体が再送します。
- ・上記以外の場合
…市役所で、3カ月程度を目安に保管します。保管期間中は、運転免許証等で本人確認を行った上でお渡しすることができます。

※12月中旬になっても通知カードが届かない場合やご不明な場合は、市民課までご連絡ください。

●各種手続き時には、「通知カード」をご持参ください

平成28年1月以降、住所の異動や戸籍届出、税・社会保障に関する手続きを行う際には、本人確認を行いますので、本人確認書類と通知カード(または個人番号カード)をご持参ください。

ラストチャンス! 集団健康診査を追加実施します

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

日時／12月22日(火)(受付8:00～10:30)

場所／文化会館 小ホール

対象／

- ・申し込みされていない方
- ・予約したが、受診されていない方
- ・がん無料クーポン券を使用されていない方

申込方法／

健康増進課に直接、または電話でお申し込みください。予約後、受診票を送付します。

平成28年度健診申し込みについて

1月下旬に保健委員を通して、各世帯に「健康診査・検診申込書」を配布します。都合により、郵送を希望される方は、2月26日(金)までに健康増進課までご連絡ください。