

## 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「がんを知る」

### 第14回「皮膚のがん」

皮膚のがんと言っても、さまざまあります。最近、テレビ等で取り上げられることの多い悪性黒色腫、いわゆるホクコのがんや、顔などの日光に当たりやすい部位に出現しやすい有棘細胞がんや基底細胞がんなどが皮膚がんの代表的なものです。

皮膚がんは命に係わらないので治療の必要がないと考えている方がいますが、これは大きな間違いです。がんである以上、転移を起こし命の危機に陥る可能性が当然あります。

今回は有棘細胞がん・基底細胞がんを取り上げます。有棘細胞がんは外見はいわゆるイボに見えることが多いです。適切な治療を受けず放置していると巨大化し、出血や悪臭を伴ってくるようになります。手拳大や小児頭大まで大きくなる場合もあります。基底細胞がんも顔にできやすい皮膚がんですが、こちらはホクコの様に見えることが多く、こちらも放置していると、皮膚が掘れてきて下の骨をも溶かして、いずれは転移を生じます。

この2つの皮膚がんはさまざまな原因で生じますが、共通する原因として紫外線が挙げられます。そのため、紫外

●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

高根沢皮膚科クリニック 院長 池田 雄一（高根沢町）  
線の影響を少しでも減らす対策が必要になります。具体的には帽子・日傘・衣類で紫外線を遮ること、日焼け止めを塗ることです。

日焼け止めは1日1回だけ塗れば良いわけではなく、2～3時間おきに塗りなおすことが必要です。汗をかいたり、紫外線が強い状況では、さらに短時間で塗りなおすことが必要です。また、紫外線の一部はガラスを通過するため車に乗る際も紫外線対策は必要ですし、曇りの日でも晴天時の半分程度は届きますので、紫外線対策は必要です。紫外線のピークは4～9月ですが、冬でも無くなることはないため、年間を通して紫外線対策は必要です。

紫外線は皮膚がんの原因であるとともに、しみやしわの原因にもなるため、幼少児からの紫外線対策が推奨されます。紫外線対策を行っていても、顔などに何か生じた際は、皮膚科専門医への受診を勧めます。正確な診断から正しい治療を早期に受ければ、皮膚がんであったとしても大事に至らない場合が多々あるからです。

安易な自己判断はせず、かかりつけの皮膚科にぜひ相談してみてください。

## 国民年金 不審電話にご注意ください！

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

### ※個人情報聞き出そうとする不審電話にご注意ください！

不審電話は、お客様の個人情報を聞き出そうと、親切で巧妙な語り口で話してきますので、細心の注意が必要です。

#### 【名乗り方で多い例】

日本年金機構職員、警察官、郵便局、銀行、国税局、NHK、消費生活センター（あるいは国民生活センター）

※上記はいずれも実在する機関です。

#### 【お客様から聴取しようとする個人情報】

- ・基礎年金番号、生年月日、住所、年齢、家族構成
- ・現在の勤務先、あるいは過去の職歴
- ・年金振込金融機関、支店名、口座番号、暗証番号

#### 【個人情報の聞き出し方】

- ・（現況届等の）書類を送付したが返送がないので、現住所を確認したい。
- ・医療費の還付金があるため、請求書を送るので、現住所を確認したい。
- ・この度、あなたの情報が流出して、別人の年金が振り込まれてしまった。引き出す必要があるのでATMへ行ってほしい。

#### 日本年金機構や年金事務所から

- お客様に電話することはありません。
- お客様の個人情報を聞くことはありません。
- お金を要求することは一切ありません。
- ATMの操作をお願いすることは一切ありません。

「自分の情報が流出しているのでは？」など、ご心配の方は下記専用電話窓口、またはお近くの年金事務所へご相談ください。

《不正アクセス専用コールセンター》  
☎0120-818211（フリーダイヤル）  
受付時間／8:30～21:00（※祝日を除く）



## 集団健康診査日程

※市ホームページに健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118  
HP http://www.city.yaita.tochigi.jp/

※10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。今年度の集団健診は11月29日（日）で終了しますので、早めにご受診ください。

特定健診を受診される方は、保険証と受診券（国民健康保険以外の方）を必ずお持ちください。（※お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。）  
お申し込みをされていない方で受診希望の方は、健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

		受付時間	場 所	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
11月	6日（金）	8:00～10:30	文化会館 小ホール	○	○	○	○	○
	10日（火）			○	○	○	○	○
	18日（水）	8:30～10:30	城の湯 ふれあい館	○	○	○		
	19日（木）			○	○	○		
	29日（日）	8:00～10:30	文化会館 小ホール	○	○	○	○	○

## マイナンバー制度 通知カードが発送されます

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 ☎0570(20)0178



10月から「通知カード」を送付  
平成28年1月からマイナンバーの  
利用が開始されます！



10月以降、12桁のマイナンバー（個人番号）が記載された「通知カード」が、住民票の住所へ簡易書留で通知されます。

平成28年1月から、社会保障・税・災害対策における各種手続において、本人確認とともに、個人番号の記載・確認を求められることとなり、また、「個人番号カード」の交付を受ける際にも返却が必要となりますので、受け取られた「通知カード」は大切に保管してください。



#### 【個人番号カードの申請方法】

「個人番号カード」の交付を希望される方は、郵送された「通知カード」の下に付いている「個人番号カード交付申請書」により、申請を行ってください。

「個人番号カード交付申請書」には、必要事項を記入し顔写真を貼付の上、紙から切り取り、同封されている返信用封筒に封入し、郵送により申請してください。



#### 【転入・転居、戸籍等の手続きの際には、通知カード／個人番号カードをお持ちください】

転入・転居などの住民異動や婚姻届などの戸籍の届出を行い、住所、氏名等が変更となる場合は、通知カード／個人番号カードの住所、氏名等の記載も変更する必要があります。手続きの際には、対象となる家族全員の通知カード／個人番号カードをお持ちください。



矢板市商工会

新築・増築・改築・外構・ソーラー発電

## 安心リフォームやいた

建物の修理やリフォームはおまかせください

施工者は地元商工会員です

ご連絡先  
☎0287-44-1440



お気軽に

矢板市本町2-18 矢板市商工会内