

## 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13回「甲状腺がん」

1年間に見つかる甲状腺がんは、すべてのがんの1.5%程度で、胃がんの10分1くらいです。女性に多く、男性の約3倍で、年齢は50代、40代、30代の順に多い傾向にあります。

今までに分かっている危険因子としては、未成年時の大量被曝、肥満、ごく一部のがんでは遺伝もあります。また、ヨードの摂りすぎや欠乏も指摘されています。

甲状腺は、のどぼとけの左右にあるため、「首が腫れている」「しこりがある」など、見た目では気づかれることが多いです。大きさの変化も数年かけて徐々に変化します。1、2カ月で大きくなる場合は悪性度が高いので、検査を早めに受けてください。もっと早く数日で大きくなる場合は、のう胞や出血が疑われます。首の違和感や物を飲み込む時の違和感を訴えて受診する方が多いのですが、甲状腺とは関係ないことが多いようです。進行したがんの場合は呼吸がしづらい、声がかすれるなどの症状も出現しますので注意が必要です。

主な検査は超音波で、必要に応じてしこりに針を刺し細胞を吸引します。(穿刺吸引細胞診) この2つの検査

佐藤クリニック 院長 佐藤 泉 (さくら市)

で甲状腺がんのかなりの部分は手術前に診断が可能です。CT、MRI、シンチグラフィーなどの検査もありますが、こちらはどのくらい進行しているか、転移がないかを調べる時に行います。

治療は手術が主で、一部のがん以外は抗がん剤は使われません。進行している場合や転移している場合には放射線治療が追加されます。大部分のがんは予後が良好です。

甲状腺がんの治療方針で特徴的なのは、1cm以下のがん(微小がんと言います)についてです。今までは触診でしこりに気付くことが多かったため、1cm以上のがんが多かったのですが、超音波検査の普及で3mmのがんから発見できるようになりました。このような小さながんに対して手術をせずに5年間経過を見たところ、70%以上で増大しなかったとの報告がされています。その結果を元に、施設によっては十分に症例を検討して、リスクが低いがんには直ちに手術をせず経過観察するところもあります。ただ、経過観察中に転移が出現したり、極まれに急激な進行が見られることもあるので、定期的にきちんと検査を受けることが必要です。

## 社会保障・税番号制度のお知らせ 10月からマイナンバーの通知がはじまります

マイナンバーの通知によって、皆さんにどのような影響があるのかを説明します。

### ●マイナンバーを確実に受け取るために

マイナンバーのお知らせは、原則として世帯ごとに簡易書留で、住民票の住所地にお送りします。住民票の住所と異なる場所にお住まいの方は、受け取ることができない可能性がありますのでご注意ください。

お知らせが届いたら、①マイナンバーの「通知カード」、②説明書、③「個人番号カード」の申請書と返信用封筒があることをご確認ください。

「個人番号カード」は、無料で取得でき、本人確認に利用できる公的身分証明書です。e-TAXなどの電子申請を行えるほか、将来的にもさまざまな使いみちが検討されています。郵送やオンラインで申請できるので、個人番号カードの取得をご検討ください。

### ●マイナンバーを利用する場面は

税や社会保障に関する手続きを行うため、市役所や税務署などの行政機関の手続き時にマイナンバーの記載をするほか、勤務先にマイナンバーの提供を求められることがあります。

### マイナンバーを記載する書類(例)

分野	主な書類
税	給与所得の源泉徴収票・不動産の使用料等の支払い調書・配当、剰余金の分配、および基金利息の支払調書 など
雇用保険	雇用保険被保険者資格取得(喪失)届 など
健康保険 厚生年金	健康保険被扶養者(異動)届 国民年金第3号被保険者関係届 など

### ●マイナンバーを利用にあたっての注意点

マイナンバーを利用する手続きでは、通知カード等による「番号確認」と運転免許証等による「身元確認」による厳格な本人確認を行います。

平成28年1月以降、税・社会保障にかかる手続きでは、上記の本人確認を行いますので、それらの手続きの際は、運転免許証等とあわせて、10月に送付される「通知カード」をお持ちください。

### ●マイナンバー・ポータルサイト

http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/

### ●マイナンバーコールセンター

9:30～17:30(土・日、祝日を除く)

☎0570(20)0178

## 9月の集団健康診査日程

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。)

	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	備考
2日(水)	8:30	勤労青少年ホーム	○	○	○			
3日(木)			○	○	○			
8日(火)			○	○	○			
9日(水)	10:30	城の湯ふれあい館	○	○	○			
14日(月)		勤労青少年ホーム	○	○	○			
15日(火)		保健福祉センター				○	○	※女性のみ
24日(木)		農村環境改善センター	○	○	○			

※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  
http://www.city.yaita.tochigi.jp/

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。)

## 国際医療福祉大学 塩谷病院からのお知らせ

問い合わせ/  
国際医療福祉大学塩谷病院 ☎(44)1155  
矢板市健康増進課 ☎(43)1118

4月1日付けで福井康之病院長を始め、4名の医師が着任しました。福井病院長からご挨拶申し上げます。

「塩谷病院は地域住民の要望を最大限に取り入れ、地域の診療所の先生方と連携しながら、地域医療の充実という目標に向かって、一歩ずつ着実に歩みを進めてまいります。今後とも皆様のご指導・ご支援を賜りたく、心よりお願い申し上げます。」

<p>病院長 <small>ふくい やすゆき</small> 福井 康之 慶應義塾大学卒 医学博士。国際医療福祉大学 教授。前国際医療福祉大学三田病院 副院長。日本脊椎神経学会認定脊椎神経外科指導医、日本整形外科学会認定整形外科専門医・脊椎神経病医。</p>	<p>消化器外科 <small>しらとり とおる</small> 白鳥 亨 千葉大学卒。前千葉大学医学部附属病院食道・胃腸外科講師。日本外科学会認定外科専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本移植学会移植認定医。</p>
<p>消化器外科 <small>あまがい ひろゆき</small> 天海 博之 山形大学卒。前久喜総合病院外科。</p>	<p>循環器内科 <small>いわほり ひろや</small> 岩堀 浩也 日本医科大学卒。前国際医療福祉大学三田大学レジデント。</p>

### 今年度の主な取り組み

- 6月 第1回市民公開講座  
「腰が痛くなったら～腰痛へ対処法～」  
(講師：国際医療福祉大学塩谷病院 病院長 福井 康之)
- 7月 第2回市民公開講座  
「脳卒中を理解するために～脳の不思議～」  
(講師：国際医療福祉大学塩谷病院 副病院長・神経内科部長 内海 裕也)

### 第3回市民公開講座

日時/9月5日(土) 14:00～15:00  
場所/国際医療福祉大学塩谷看護専門学校 講堂  
テーマ/お歳とともに進行する膝の痛み～予防法と治療法～  
講師/国際医療福祉大学三田病院 整形外科副部長 長島 正樹

※10、11、1月にも、市民公開講座を開催予定

## 国民年金 受給する年金額増やせます!

定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせます。付加保険料として納めた総額の半分を毎年受給できるため、2年間で元を取ることが出来ます。申請を希望される方は市民課までお問い合わせください。

定額保険料(平成27年度)の月額/15,590円

付加保険料の月額/400円

付加保険料を納めることができる方/

- ・国民年金第1号被保険者
- ・任意加入被保険者(65歳以上の方を除く)

申請に必要なもの/

①年金手帳、②印鑑、③本人確認書類(運転免許証等)

※本人以外の申請は委任状が必要となります。

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

付加年金額/付加保険料として納める額の1/2

【例:1年間(12ヶ月間)付加保険料を納めた場合】  
付加保険料として納めた額 400円×12ヶ月=4,800円  
付加年金として受け取れる額 4,800円×1/2=毎年2,400円  
⇒毎年2,400円を付加年金として受け取れるので、  
2年間年金を受給すれば、元を取れることになります。

### 【注意】

- ・付加年金は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。
- ・「繰上げ」や「繰下げ」の老齢基礎年金を受給するときは、付加年金も併せて受給することとなり、同率で減額、または増額されます。