

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、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒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までお便りをお寄せください。  
♣ 問い合わせ／塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

第6回 「大腸ポリープと大腸がんについて」 根本医院 院長 根本祐太（さくら市）

みなさんは大腸ポリープと大腸がんの違いを知っていますか？

大腸ポリープには大きくなるとがんになる腫瘍性の物と、ほとんどがんにならない炎症性や過形成性の物があり、必ずしもポリープ＝がんという訳ではありません。

多くの大腸がんは突然発生するのではなく、まず小さなポリープから始まります。ポリープはキノコのような形の物から、平べったく中心が少し凹んだ形の物等さまざまあります。これらのポリープはいずれも、小さいうちは全く自覚症状がありません。ポリープが大きくなると、徐々に便の通り道を狭くし、便秘と下痢を繰り返したり、便に血がまじったりしてきます。見た目にはわからない便の出血を便潜血といいますが、一般的な集団検診等で行われている便潜血検査は、安価な上に身体的負担も少なく手軽な検査方法です。しかし便潜血検査のがんの発見率は0.1～0.2%と低く、精密検査を行っても痔や腸炎等であることが多いのが現実です。発見されるがんも多くは進行がんなのです。

自覚症状が出る前の小さなポリープを早期に発見し治療するには、大腸カメラで直接観察する事が必要になってきます。大腸カメラは1980年代から多くの病院で行われるようになりました。しかし当時は大腸カメラをする為に飲む下剤の味が悪かったり、カメラが硬くて太く、痛みや苦痛を伴う検査でありました。現在では飲みやすい下剤が開発され、カメラの材質も良くなり、苦痛も少なく検査を受けていただけるようになってきました。

がんになる前の大腸ポリープの初期段階で切除すれば、将来大腸がんで大きな手術をしたり、抗がん剤を投与するような事態になるのを防ぐことができます。

現在の医療は早期診断、早期治療を推奨していますが、そのスタートは先ずみなさんの意識改革からです。大腸がんに限らず「私は大丈夫だろう」ではなく「私にも病気があるかも」という意識をもって積極的に医療機関を受診し、検査を受けるようにしていきましょう。

ねんきん

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。また、国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務づけられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

Q.1 国民年金の加入手続きは、いつ、どこですか？

A. 20歳になったら、お住まいの市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口で手続きしてください。

●窓口に来ることが出来ない場合は、郵送による手続きも可能です。

Q.2 毎月の保険料はいくら？

A. 月額15,250円(平成26年度)です。

●国民年金の保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めると、『200円×付加保険料を納めた月数』で計算された年金が受けられる付加年金という任意の制度があります。

Q.3 保険料を安くする方法はあるの？

A. あります！

前納制度をご利用下さい。

●保険料を早めに納めること(前納)により、保険料が割引になります。

※前納制度と口座振替をセットにすることで、さらに割引になります。

Q.4 毎月15,250円は払えない。どうすればいいの？

A. 国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口もしくは年金事務所へご相談ください。

●手続きをしないと老後の年金を受け取れなくなったり、不慮の事故等により障害が残ってしまったときに、障害基礎年金を受け取れなくなる場合があります。

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

開催 シルバーサポーター養成講座  
～あなたのセカンドライフを地域で…～

シルバーサポーターとは、市内公民館で行われている介護予防教室でボランティアとしてご活躍いただく方々です。現在、50～70代の方々43の方が地域で活躍しています。あなたも地域のボランティアとして活動してみませんか？

定員/20人程度 \*先着順  
申込方法/1月20日(火)までに電話でお申し込みください

申込・問い合わせ/  
福祉高齢課 高齢対策班  
☎(43)3896

回数	日時	テーマ	講師	場所
1	1月21日(水) 9:30～11:30	セカンドライフを地域で	宇都宮大学 地域連携教育センター 土崎 雄祐先生	生涯学習館 2階 研修室2
2	1月26日(月) 9:30～11:30	認知症サポーター養成講座	福祉高齢課 高齢対策班 職員	生涯学習館 2階 研修室1
3	2月5日(木) 9:30～11:30	先輩シルサポさんとの交流会	シルバーサポーター他	保健福祉センター
4	2月16日(月) 9:30～11:30	シニアを支える市民力	宇都宮大学 地域連携教育センター 土崎 雄祐先生	生涯学習館 2階 研修室2
5	2月～3月中 9:30～11:00 または、 10:00～11:30 (会場によって異なります)	地域の『いきいき体操教室』参加・見学 ～百聞は一見…まずは活動を見てみましょう～		市内自治公民館

開催 認知症サポーター養成講座

高齢者人口の増加に伴い、認知症の方も今後ますます増加すると予想されており、認知症に対する地域の理解や支援の必要性が高まっています。より多くの市民の皆さんに、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を暖かく見守り支援する「認知症サポーター」として、地域や業務に携わっていただきたく、養成講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時/①1月26日(月) 9:30～11:00  
②1月26日(月) 14:00～15:30  
※①、②とも内容は同じです。

場所/生涯学習館 2階 研修室1

対象者/市内在住の方

内容/

- ・認知症の基礎知識  
(認知症とはなにか、認知症の症状、診断・治療)
- ・認知症の方への対応、家族の支援、「認知症サポーター」としてできることなど

定員/各30人程度 \*先着順

申込方法/電話または直接窓口でお申し込みください。

そのほか/

上記以外でも、随時「認知症サポーター養成講座」を開催します。学校・職場・自治会などへの講師派遣も可能です。詳しくは、お問い合わせください。

申込・問い合わせ/福祉高齢課 高齢対策班  
☎(43)3896



来年度に小学校へ入学するお子様がいらっしゃる保護者の方へ

2回目の麻しん・風しん混合ワクチンの接種は、お済みですか？

まだ接種が済んでない場合は、早めに接種しましょう。接種料金は無料です。

なお、すでに麻しん・風しん両方ともかかったことがあるお子様は、接種の必要はありません。

※市が助成する期間は平成27年3月31日までとなります。問い合わせ/子ども課 ☎(44)3600