

塩谷郡市医師会リレーコラム

シリーズ「がんを知る」

第1回 がんに向き合う時代

岡医院院長 岡 一雄（さくら市）

みなさんは「がん」という病名を聞いてどんな印象を持たれるでしょうか。

「死に至る病」「早期発見すれば助かる病気」など人によって随分違った印象を持たれるかと思えます。確かに一昔前まではがんはすぐに死をもたらす病気と考えられており、医師の間でも患者さんに「がんの告知」をするべきかどうかが議論された時代もありました。しかし、高齢化社会の到来とともにがんに対する考え方も変わってきました。がんは糖尿病や高血圧症と同じような生活習慣病の一つと考えられ、年齢とともにがんになる確率が高くなります。

日本人の三大死因はがん、心筋梗塞などの心疾患、脳卒中などの脳血管疾患で、全体の三分の二を占めています。特にがんは最多で三人に一人はがんで亡くなる時代になりました。そういう意味では大変身近な病気なのです。

また一方で、がんは生活習慣を変えることにより発症する可能性を低くすることもでき、早期発見により完治も可能な病気となってきました。今や「がんの告知」は当たり前のごとであり、医療者と患者さんが共にがんを治療するために欠かすことができないステップです。

医学の進歩も日進月歩であり、昨日まで治らなかった病気が新薬や新しい治療法の開発で治るようになって

◆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

てきています。前回のコラムで取り上げた「ピロリ菌」が胃がんの主な原因だと特定されたのはわずか20年前のことで、ピロリ菌を除菌することで胃潰瘍や胃炎を治療して、胃がんになるのを防ぐことが行われ始めたのは、ほんの10年前のことです。

年老いた時に多くの方はがんに向き合う時が必ず来る、そんな時代を私たちは生きているのです。

今回からしばらくの間、塩谷郡医師会のコラムは「がんを知る」というテーマでさまざまながんについて原因、予防法や治療法までを簡潔にわかりやすく紹介していきます。ぜひ身近な問題として読んでいただけたらと思います。また、コラムに対するご意見、ご感想がある方はぜひ、塩谷郡市医師会までお寄せください。



ねんきん

免除制度と追納について

7月から、平成26年7月分～平成27年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。

●保険料免除制度

●若年者（30歳未満）納付猶予制度

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されませんが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内（例えば、平成26年4月分は平成36年4月末まで）であれば、あとから保険料を納付すること（追納）ができるようになっています。

将来、受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

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

お知らせ 9月の集団健康診査・検診日程

- 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。
- まだ申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 8:30～10:30

| 月 日 (曜) | 会 場        | 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  |
|---------|------------|------|----------|-------|--------|--------|------|
| 3日(水)   |            | ○    | ○        | ○     |        |        |      |
| 4日(木)   | 勤労青少年ホーム   | ○    | ○        | ○     |        |        |      |
| 9日(火)   |            | ○    | ○        | ○     |        |        |      |
| 16日(火)  | 保健センター     |      |          |       | ○      | ○      | 女性のみ |
| 22日(月)  | 勤労青少年ホーム   | ○    | ○        | ○     |        |        |      |
| 24日(水)  | 城の湯ふれあい館   | ○    | ○        | ○     |        |        |      |
| 25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

募集 健康ウォーキング

今年も健康づくりみどりの会によるウォーキングを行います。

ぜひ参加してみませんか？

日時／9月28日(日)

8:40 市役所集合 9:00 バスで出発 14:30 市役所解散予定

※天候によっては、文化会館小ホールで体操をする予定です。

コース／山の駅たかはら～八方牧場～八方湖（1周約2時間）

※山の駅周辺で昼食となります。

対象／市内在住の方 定員／50人程度

参加費／100円（保険料含む）※当日お持ちください。

申込期限／9月19日(金)までに電話でお申し込みください。

必要なもの／飲み物、雨具、お弁当など

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118



開催 りんごの会 ～家族介護者のつどい～

介護で感じていること、困っていること、誰かに話したくても話せず悩んでしまうことなどはありませんか。

同じ介護者だからわかり合えることがあります。どうぞお気軽にご参加ください。

内容／情報交換など（参加される方のご意見により、随時決めていきます）

助言者／公益社団法人 認知症の人と家族の会 栃木県支部代表 金澤 林子

申込方法／はじめて参加される方は、下記までお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

| 開催日                       | 時間         | 場 所                                           |
|---------------------------|------------|-----------------------------------------------|
| 9月3日(水)                   | 9:30～11:30 | 保健福祉センター1階（栄養相談室）                             |
| 11月5日(水)                  |            | *11月5日以降の場所は未定です。                             |
| 平成27年<br>1月20日(火)・3月4日(水) |            | また、都合により日程を変更する場合がありますので、参加される場合は、お問い合わせください。 |