



7月26日、大腸がんをテーマに開かれたまにわ市民公開講座。会場は約200人の参加者で埋め尽くされました。(勝山文化センター)

— 9月はがん征圧月間—
恐れる前に知ろう、受けよう

関心×検診＝安心

知ってこそ踏み出せる一歩
受けてこそ得られる安心
皆さんは知っていますか？
がんのこと、そして検診のこと

日本人の死亡原因の第1位はがん
国民の二人に一人ががんにかかり
約30%の人ががんで亡くなっています
しかし、がんは早期発見・早期治療で治る病気です
自分の体と向き合って
恐れる前にがんを知り、検診を受けましょう



真庭市では、がん対策にどう取り組んでいるのでしょうか。その内容や体制、現在の課題などについて、健康推進課でがん検診を担当する寺沖保健師に聞きました。

真庭市 健康福祉部健康推進課

寺沖 華 保健師

死亡原因トップはがん
その対策は大切です

日本人の死亡原因のトップは悪性新生物、つまり「がん」です。これは真庭市でも同じです。現在真庭市では、健康づくり計画である「健康まにわ21」に基づいて、市民の皆さんと一緒に健康づくりを進めています。この計画の中では、重点的に取り組むべき9分野を設定していますが、当然、がんもその中に含まれています。がん対策は市の健康づくりの中でも重要な取り組みの一つという訳です。

がん検診とがん予防
その両輪で取り組む

がん対策の取り組みは主に2つ。がんの有無を調べるための「がん検診」、そして、がんにならないための取り組みである「がん予防」です。この2つはまさに両輪、同時に取り組むことによってがん撲滅を目指しています。がん検診については、まず検診を知っていたのが第一です



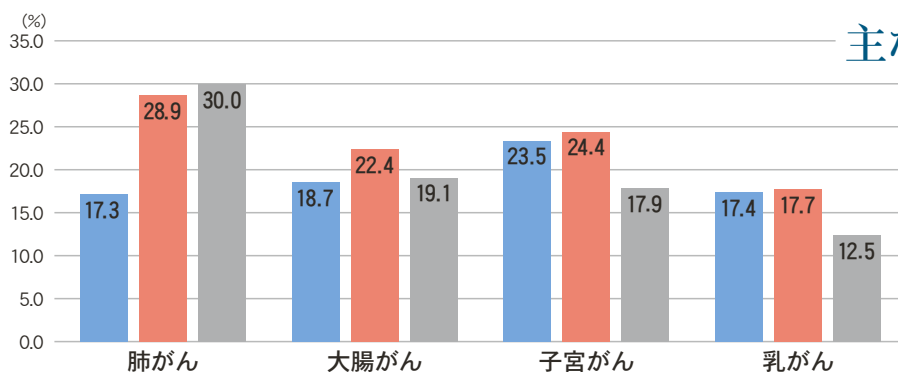
食で健康を守る栄養改善協議会の活動

が、そこで大きな役割を果たしていたのが愛育委員会です。地域での声掛けや研修会の実施、各種イベントへの参加など、あらゆる手段や機会を利用して、がん検診の受診啓発をしていただいていることです。一方、がん予防の分野では栄養改善協議会の活動が大きいでしょう。栄養と食生活は、がんに限らず全てのことに関わってくる分野で、バランスの良い食事は疾病予防の基本要素。広報真庭でも「ヘルシークッキング」のコーナーで、栄養委員さんに協力していただき、簡単にできる健康メニューの紹介やクイズなどを掲載しています。ぜひご家庭でも、食生活の改善に取り組んでいただきたいと思います。

決して低くない関心を
受診率につなげたい

ひと口にがんと言っても部位によつて異なります。市で行っている検診事業は肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんの6種類です。各地域で日時と場所を決めて実施している集団検診か医療機関のいずれかで受診できます。真庭市では真庭市医師会との連携で、きめ細かく検診を行っています。ですが、残念ながら受診率はよくありません。平成24年度の数値を見ると、男性の死亡率トップの肺がん検診が30.4%、女性の死亡率トップの大腸がん検診が19.1%でした。その他のがん検診を見ても、国が目標とする5割を大きく下回っている状況です。医師会と真庭市では、平成23年度からがん検診啓発を目的に市民公開講座を開いています。参加者は毎回とても多く、関心は決して低くありません。健康に目が向けられるようになって、その関心をいかに検診にまで結びつけるかがこれからの課題です。

主な検診の受診率比較グラフ (国、岡山県、真庭市比較)



出典：平成24年度 地域保健・健康増進事業報告
(健康増進編) 市区町村表より作成

あと一人、もう一人に

一人でも多くの人にがん検診の受診を。その共通の思いで活動を続け、取り組みを進めている真庭市愛育委員会、そして真庭市医師会。携わる人の声と具体的な取り組みを紹介します。

真庭市愛育委員会

一人一人の声掛け

それが活動の基本です

地域での地道な啓発活動。その中心的な役割を担っているのが真庭市愛育委員会です。その活動と意思を会長の杉本喜美恵さんに聞きました。

受診率の低下で気付いた

愛育委員活動の原点

愛育委員の活動の基本は一人一人の声掛けです。そのことに改めて気付かされたのは平成17年、真庭市誕生初年度の活動でした。広大な市になってどんな活動をしていいかわからず、保健だよりを配ることぐらいしかできませんでした。すると、がん検診の受診率が目に見えて下がったんです。「これでは真庭の健康は守れない。原点に返ろう」と強く思いました。それから、粘り強い声掛けを基本としながら活動をしています。支部

ごとに独自の活動もするようになり、座談会や支部機関誌の発行など、あの手この手で受診率アップに取り組んでいます。

医師会、行政と連携

ときには働きかけも大切

私たちの活動は、医師会や行政との連携がなければできません。ときには協力、ときには働きかけ、持ちつ持たれつといった関係でしょうか。中学生のピロリ検診が始まるときには、校長会にお願いに行きました。また、今年度実現したのですが、真庭市の子



真庭市愛育委員会 会長
杉本喜美恵さん

宮頸がん・乳がん検診を、市外の医療機関でも受診できるように働きかけをしてきました。というのも、この2つの検診は、津山市や米子市、倉吉市など市外で受ける人が多かったんです。そうすると、真庭市の受診率には反映されず、本当の受診率が掴めずに苦労していました。数字ばかりに目を奪われてはいけません。受診率の動向はやはり気になります。実態を把握した上での取り組みが大切ですし、ある意味私たちの成績のようなものですから。

検診も精密検査も 受けるなら今すぐに

検診は、自分の体の状態を知るためのものです。自分は大丈夫と思っている人も多いかもしれませんが、自覚症状が出てからでは手遅れの場合も。できるだけ早めに、そして定期的に受診してください。また、せっかく検診をし

たのに精密検査を受けずに終わる人が実は多いんです。これでは本当のことが分かりません。ですから、受診することと同時に検診の意味を伝える必要がもつとあるでしょう。地域での声掛けや街頭PRなど、地味で根気がいる活動は大変ですが、みんなで協力して取り組んでいきたいと思っています。検診や精密検査をまだ受けていない人は、できるだけ早めに受診をお願いします。



毎年行っている街頭PR活動

乳がんの日曜日検診

一人でも多くの人が 受診できる機会を

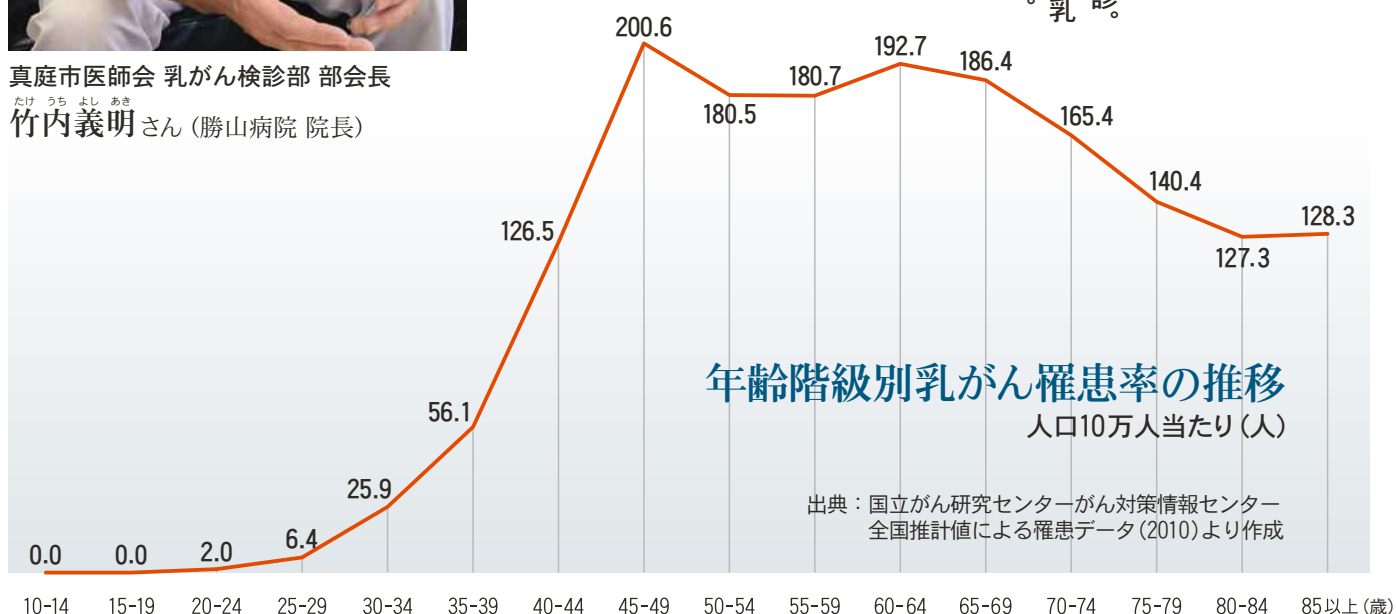
受診率アップを目指して取り組む日曜日検診。
その取り組みの背景について、真庭市医師会乳
がん検診部会長の竹内義明さんに聞きました。

「岡山方式」で高い検診レベル それでも受診率は低迷

乳がん検診は、主に視触診
とがんの影を映し出すマンモ
グラフィードで行います。国は
30〜39歳は視触診、40歳以上
は視触診とマンモグラフィの
併用を2年に1回受けるこ
とを推奨しています。その中、
岡山県では「岡山方式」とい
われる独自の乳がん検診体制



真庭市医師会 乳がん検診部 部会長
たけ うち よし あき
竹内義明さん(勝山病院 院長)



を導入しており、毎年の検査
実施を推進しています。ま
た、医師研修で視触診の制度
を高めているのも大きな特徴
でしょう。しかしながら、県
と同様の体制で検診をして
いるにもかかわらず、真庭市の
受診率は国と県の平均を大き
く下回るという残念な結果が
出ています。中でも30〜50代
の人が特に低く、働き盛りで、
母親としても多忙な年代の受
診率アップが課題になってい
ます。

罹患率が高い年齢が未受診

乳がんは実は特徴的ながん
で、年代別の罹患率が他とは
大きく異なります。多くのが
んは、年齢に従って上がって
いきますが、乳がんは30代に
入ると急激に罹患率が高くな
り始め、40代後半から50代前
半にピークを迎えます。つま
り、真庭市では、最も乳がん
にかかりやすい人が検診を受
けていないのです。

ぜひ日曜日検診の受診を

この状況を受けて、真庭市
医師会では今年度、10月4日
に勝山病院で日曜日検診を実
施することになりました。試験

的な取り組みですが、ここで
成果が出せれば来年度以降に
つながりますので、一人でも
多く受診していただきたいで
すね。医療機関での受診であ
れば、マンモグラフィの画
像を見ながら視触診ができま
すので、集団検診よりも精度
が高くなるというメリットも
あります。がんは早期発見が
大切です。普段受けたくても
受けられないという皆さん
は、迷うことなく日曜日検診
を受診してください。

10月4日 乳がん検診に行こう!

- 日時 10月4日(日) 9:30~11:30
- 場所 勝山病院
※原則予約制です
- 料金 視触診のみ800円
マンモグラフィ併用2,000円
- 申し込み先 勝山病院 TEL0867-44-3161

★真庭市の無料クーポン券を利用できます。
(平成26年度に40歳になった人が該当)

ピロリ菌の除菌で胃がんリスクを減らす

胃がん撲滅! 真庭で実践する検診システム

～胃がん検診で見る「先進地・真庭」の取り組み～

真庭市で全国に先駆けた胃がん検診体制が築かれていることをご存知でしょうか。真庭市医師会の胃がん検診部会が中心となって進めてきた検診システムについて、胃がん検診部会長の近藤秀則さんに聞きました。

「胃がんにならないためには何ができるか」

そう考えながら地域全体で

胃がん撲滅を目指す体制を築いています



真庭市医師会 胃がん検診部 部会長

近藤秀則さん(近藤病院 院長)

胃がん危険度の判定で
効果的な検診に取り組む

真庭市医師会では、胃がんの早期発見・早期治療を目指し、昭和40年代から胃がん検診に取り組んできました。真庭市では、以前はバリウムを飲んで行うレントゲン検査が主流でした。しかし、受診率低下や受診者の固定化などの課題

も出てきたことから、平成16年度に血液検査で胃粘膜の萎縮(老化)状態を調べるペプシノゲン検査を導入。がんの早期発見をすることを二次予防といいますが、胃がんになる危険度自体を血液検査で判定するリスク検診に大きな一歩を踏み出しました。これは、岡山県内で初めての取り組みでした。

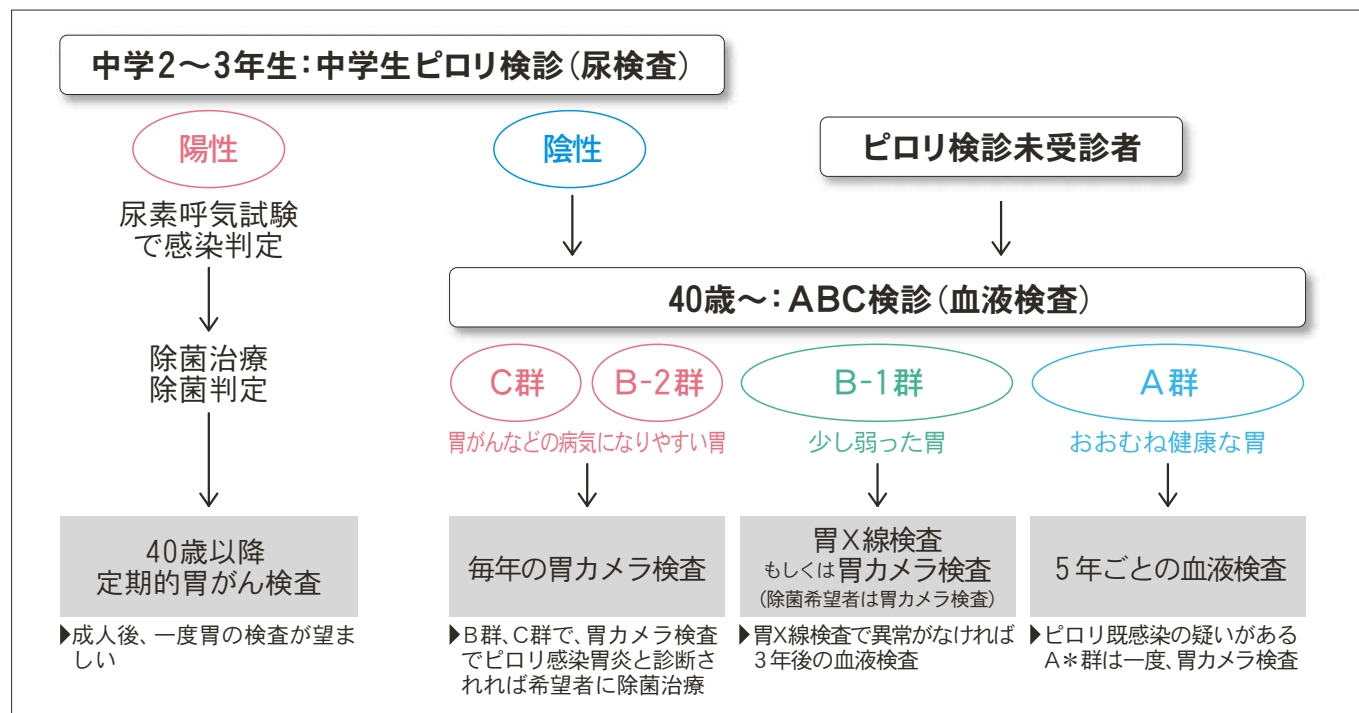
「ABC検診」で真庭の
胃がん検診体制を確立

胃がんの約98%は、ヘリコバクター・ピロリ菌(以下、ピロリ)感染が原因といわれています。そこで、平成19年度にペプシノゲン検査にピロリ菌抗体価検査を加えたセット検診を導入しました。胃の萎縮とピロリ感染の両方から胃がんリスクを調べる仕組みにしたのです。さらに平成23年度からは、セット検診の結果から「胃の健康度」をA、B、Cに分類し、その人に合った検診間隔を決めて行う「ABC検診」を導入。レントゲン検査や内視鏡検査とうまく組み合わせ、現在の検診体制を確立しました。

あくまでリスク判定
精密検査をお忘れなく

ABC検診は胃の病気が発生する背景を探る方法であり、病気を直接見つけるものではありません。ですから、リスクの高いC群とB・2群の人は早めに胃力メラで胃がんの有無を明らかにする必要があります。A群やB・1群の人も定期的な検診をお勧めします。これまで健康診査を受けた人のうち、ABC検診受診者は20・1%。そのうち、高リスク群であるC群とB・2群で精密検査を受けた人は41・8%でした。これはとても残念な数字です。リスクが高いと判定されたのに、半数以上の人が精密検査を受けていないのです。幸い精密検査で見つかったがんは全て早期がん、治療手術をすることができました。きちんと精密検査を受けた人は、「リスク判定→精密検査(胃力メラ)→早期発見→治療」という段階を踏まれた訳です。口から胃力メラを飲むのが苦手という人でも、鼻からであれば楽に飲めるという人も増えてき

真庭市の胃がん検診システム



中学生 9月30日(水)まで 尿中ピロリ検診

簡単な尿検査でピロリ感染の有無を調べる検診です。この機会にぜひ受診しましょう。

- 受診期間 9月30日(水)まで
- 対象 中学2・3年生で、平成26年度に検査を受けていない人
- 受診費用 無料
※尿素呼気試験、除菌治療など二次検診以降は有料となります。
- 受診方法 市内の医療機関へ直接お申し込みください。
- 問い合わせ先
健康推進課 寺沖 TEL7-42-1050

**将来胃がんにならないために
ぜひ受診しましょう！**

「中学生尿中ピロリ検診」 若年期からの予防対策

ています。高リスク群と判定された人は、恐れずに必ず一度は内視鏡検査を受けていただきたいと思います。

ピロリ感染は4～5歳までに起こり、以後感染が持続し、その後成人での感染は少ないとされています。最近の中学生のピロリ感染率は5割前後と低くなっています。ですから、胃がんの一次予防として、若年者の感染検査と除菌が有効という訳です。そこで、平成25年度から真庭市や川崎医科大学と密接に連携し、「中学生尿中ピロリ検診」を始めま

した。中学2～3年生が対象で、尿検査でピロリ感染を調べる簡単な検診です。陽性の場合には、二次検診として尿素呼気試験を行い、感染の判定が出れば、除菌治療をお勧めしています。行政が行う検診事業としては全国初であったことから、この取り組みは全国的にとっても注目されています。受診率は2年間で約4割程度でしたが、約30人の生徒が陽性と診断され、ほぼ全員が除菌を行いました。成功率は100割近いもので、とても良い成績が得られています。ですから、未来ある子どもたちのためにも、保護者の皆さんにもっと関心を持っていただき、ぜひ全員受診を目指したいですね。

**自分の健康は自分で！
まずは受診してください**

この10年間のプロセスは、「いかに早くがんを見つけ治療するか」が焦点であった検診に、「がんにならないためには何ができるか」という視点を加えてきた道なのというところでしよう。他地域の方から「うちでもABC検診を」「ピロリ検診を」といったことを言われることもありすが、なかなかすぐにできるものではありません。医師会の結束や行政との連携など、これまで真庭市で築いてきた地盤があるからできた検診体制です。地域の財産といってもいいでしょう。これをさらに良いものとして生かしていくためには、やはり一人でも多く市民の皆さんに検診を受けていただく以外にありません。自分の健康は自分で、が鉄則です。40歳以上の人はABC検診を、中学生はピロリ検診をまず受けましょう。そういった一人一人の、自分の健康を意識した行動が、安心して暮らせる真庭市づくりにもきつとつながっていくはずですよ。

検診でがんは見つかる。早期発見でがんは治せる。その体験を経たお二人に、検診の大切さやがんとの闘いについて語っていただきました。お二人のことばから、健康の大切さをもう一度考えてみてください。

夫の故郷である落合に移り住んだのが、29年前の夏でした。そんな私のところへ、地域の愛育委員さんが「がん検診を受けて」と勧めてくれました。熱心だなと思う反面、当時は他人事のように思っていました。それから、煩わしさを感じていたのも正直なところ。ことあるごとに声を掛けてこられるので、本当に仕方なく、という気持ちで翌年の8月に子宮がん検診を受けました。すると5日後に保健師さんが訪ねてこられ、できるだけ早く精密検査を、とのことでした。「もしかしたら」と思いながら受けた精密検査。予感的に中しました。幸い初期がんとのことです、すぐに入院して全摘手術を受けました。ただ、最終的な診断は手術後に検査してからということでしたので、ベッドで結果を待つ数日間は大変な時間でした。当時、長男は中学校2年、長女は小学校6年でした。まだ、知人も少なかった頃でした。

あのとき愛育委員さんの声掛けがなかったら 今の私はなかったと思います 子どもや家族のためにもぜひ受診してください



ふじ ひら たみ よ
藤平 民世さん(野原)

愛育委員の声掛けがきっかけで受けた検診で子宮がんが見つかり、全部摘出手術を受ける。自身も愛育委員を務めるなどしがん検診受診を啓発。

で、一人過ごす時間が長く、「私にもしものことがあったら、あの子たちは…」と、考えるのはそのことばかり。胸を締め付けたあのと時の思いは今でも残り、忘れることはありません。診断の結果、子宮頸がんと一緒に、子宮の奥にできる体がんも見つかりましたが、私の場合は全部摘出できていましたので、命を救われました。

あのとき愛育委員さんの声掛けがなかったら、今の私はなかったと思います。かわい子孫の顔を見ることができなかつたでしょう。感謝の気持ちしかありません。今、若い人の受診率が低いと聞きます。いろいろな目の前のことで忙しい時期かもしれない。でも、その忙しさを乗り越えてぜひ検診を受けてください。自分のためだけでなく、家族や子どもたちのためにも。あのと時の私の体験から皆さんに願うのは、ただそれだけです。

検診について詳しくは、「真庭市保健だより」をご覧ください

料金(医療機関で受診の場合)	備考
500円	※50歳以上で喫煙指数が600以上の人は、肺がん喀痰検査の対象 喫煙指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数
500円	
1,900円	
視触診800円、マンモ1,200円	※集団検診で受診すれば、低料金で受診できます(今年度の集団検診が終了している地域がありますのでご注意ください)
1,200円	
3,000円	
1,000円	



胃の健康度手帳

真庭市では、ABC検診や胃カメラ検査の結果を記録する「胃の健康度」手帳を発行しています。胃がんだけでなく通常の診療にも役立ちます。(真庭市医師会制作)



いえ はら みどり
家原 緑さん(上)

現職中から、定期的ながん検診を受診。60歳のときに受けた検診で胃がんが見つかり、全部摘出手術を受ける。以後は徹底した健康管理を実践。

私は60歳の検診で胃がんの診断を受け、手術により胃を失いました。50代での検診の度に胃が萎縮気味との所見が付き、胃カメラでの検査を増やしていました。

がんが発見された検査の時「潰瘍が治ったような痕跡がある」と、胃の粘膜組織を採取されたのです。結果の聴取は10日後の予定でしたが、病院からの連絡は6日後でした。父の死因の膵がんや仕事と家庭の切り盛りの疲れ、加齢などを思い浮かべて、胃がんを疑って覚悟。予想通り悪性の胃がんと宣告。しかし、衝撃よりもがんとどのように闘っていくかという気持ち湧いてきた診察室だったと回想しています。幸いがんのステージは1。早期発見の効力でしょうか、抗がん剤治療もなく術後も順調で、すでに7年目です。

日頃から健康意識は高く持っていたつもりでしたが、病魔を宿してしまいました。さすがに術後は痛手を

定期的な検診でがんを早期発見 健康のことを病気に教えてもらうようではだめ 病気を先取りした健康意識を持ちませんか

取り戻すことに専念し、栄養委員の経験も加えて栄養補給に徹しています。長時間の外出には手作り弁当を持参。それでも、術後4年の頃から鉄欠乏性貧血が起き、必要に応じて服薬しています。下痢や便秘などの日常的な異常でも、私にとっては重症です。退院後に経験した苦しみから、栄養素のうち油脂類の摂取を避け、咀嚼しにくした食べ物の流動的な嚥下法（飲み込み方）も考案しました。また、胃の代役となるべき歯の不具合を現在矯正中です。

健康法を胃がんから学び、私なりの実践法をあみ出しながら過ごしたいと思っています。この決心が、平均寿命に至らず逝った家族の分も生きることにつながれば幸いです。

身のいたみ覚える度に父の病みし癌疑いて胸に手を置く
わが病みし癌のイメージ生存に
変わりつつ過ぐ術後六年
(がんとの闘いの中、家原さんが詠んだ短歌)

受けてください“がん検診”

検診名	対象	内容
結核・肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影
大腸がん検診	40歳以上	2日間の便で潜血検査
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	医師による内診と細胞採取
乳がん検診	30歳以上の女性	視触診とマンモグラフィー検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査
胃がん検診	40歳以上	胃X線検査もしくは胃カメラ検査
胃がんABC検診	40歳以上	血液検査