



保健師だより



失って初めて大切さを痛感するもの、そのひとつが『健康』です。病気になってから病院に駆け込むよりも、予防や早期発見ができれば、体にも家計にも一番です。

普段から健康を気にかけるきっかけとして、年1回の健（検）診をぜひ積極的に利用しましょう。

【がんになったときの治療費、いくらかかる？】

	入院日数(日)	医療費	3割自己負担額
胃がん	18.8	975,060円	292,518円
結腸がん	15.4	828,190円	248,457円
直腸がん	18.7	1,121,630円	336,489円
肺がん	14.1	758,570円	227,571円
乳がん	12.9	764,830円	229,449円

※出典：全日本病院協会「疾患別の主な指標 2013年」

今の時代、男性の2人に1人(53.6%)、女性は3人に1人(40.5%)ががんになるといわれています。がんは、私たちの身近に潜む病気です。

がんになったら治療費だけではなく、治療のために働けなくなったり何かと余分な出費がかさみます。がん治療の入院日数は、平成11年には平均で40.9日間と1ヵ月以上でしたが、10年後の平成20年には平均23.9日間まで短くなりました。しかし、がんは手術などを終えた後も再発に注意し、抗がん剤治療などを継続する必要がある場合が少なくありません。

国立がん研究センターがん対策情報センターの調査によると、「年齢階級別がん罹患率」は30～40代では女性が男性よりやや高く、50代に入って男女ともに急増、そして60代以降は女性より男性が顕著に高くなるという結果が出ています。

がんは一昔前は「不治の病」と言われていましたが、現在は検査技術、治療技術などの進歩によって早期発見で早期治療を行える病気になりました。

今のところ、がんを完全に予防することはできません。がんの場合、できるだけ早期に発見し、早期に治療することが重要です。そのために行われるのが「がん検診」です。

平成二十七年健康づくり標語 〈優秀賞作品〉

大丈夫 そう思わずに 診断へ

健診で 健康確認 年一回

△中学生の部 佐井中学校三年 佐藤 李々華さん▽

△一般の部 長島 雄大さん▽

5月31日はWHO(世界保健機構)が定めた『世界禁煙デー』です。

まわりの人も道連れ『受動喫煙』

「自分が吸っているタバコだから、ほかの人には大した影響はないだろう」と考えていませんか？

タバコの煙は2種類あり、“副流煙”は喫煙者が吸い込む“主流煙”より有害物質を多く含みます。タバコは、吸っている本人の健康にとってよくないのはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響をおよぼします。受動喫煙により、心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が1.3～2.7倍にもなることが報告されています。また、妊婦やお腹の赤ちゃんにも影響があります。流産や早産の危険性が高くなることや、新生児の低体重化がおこることなどが報告されています。

禁煙は努力や勇気が必要です。禁煙すると、健康になれる！ お金がたまる！ 家族から喜ばれる！ など、いいことがあるかもしれません。家族の健康も考え、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

