



けんこうだより♪

【令和4年10月号】

健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線 268)



10月に入り、秋らしい気候も感じられるようになりました。気温の高い日もありましたが、みなさん、体調はいかがですか？ さて、10月からは、桐生市の「総合検診」が始まります。1日で、様々な健診・検診が受けられるチャンスです。ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てくださいね。

今月のテーマ 「がん検診」



がん検診はなぜ必要？

がんを予防するために必要なことは、よい生活習慣はもちろんのこと、重症化予防のために、がん検診による早期発見の機会をつくることがあげられます。定期的に検診を受けることで、早期治療に繋げることができます。ぜひ、わたらせ健診・各種がん検診を利用してみてください。ただ、必要と分かっている方も、初めて受ける方は、「どんなことをするのだろう？」「不安だな」と思うと、受けることをためらってしまいますよね。そこで、検診ではどんなことをしているのか、集団検診の検診車の中の様子とともに紹介します。みなさんに「意外と大丈夫かも」「受けてみようかな」と思っていたら、とても嬉しいです。

結核・肺がん検診



写真：(公財)群馬県健康づくり財団

結核肺がん検診は、肺の写真を撮影します。大きな四角い機械に胸をくっつけ、大きく息を吸ったときに撮影します。その際に、ボタンやポケット、柄、下着のワイヤー等の金属類があると、安全に、うまく撮影できません。無地の洋服を着てくると、スムーズに受けられます。

大腸がん検診

医療機関でも
受診可能



容器は **2つ** 入っています！
※容器は多少異なります

大腸がん検診では、便の潜血反応を調べます。自宅で3日間のうち2日間分を採便し、提出していただくだけで、受けることができます。内視鏡・注腸エックス線検査は、検診の後精密検査が必要と判断され、かつ医師が必要とした場合に行われます。採便なら、気軽に受けることができますね。

★自分が検診の対象になるか、受けることができるかどうかは、かかりつけ医の先生と相談、または、**ピンク・緑の封筒**に入っている「令和4年度 各種がん検診日程と受け方」をご覧ください。ご予約の際は、注意事項をお読みになってくださいね。ご予約、お待ちしております。

胃がんバリウム検診

色々な角度になる
ので、手すりをしっ
かり握ります！



写真：(公財)群馬県健康づくり財団

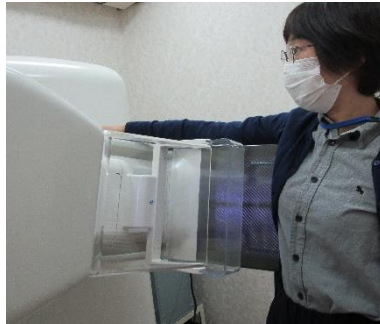
まず、胃をしっかり大きく撮影できるように、「**バリウム**」と「**発泡剤**」を飲みます。その後、ベッドに横たわります。**ベッドは、逆さ・仰向け・右方向・左方向などに動きます。**それによって、胃の内側全体に、バリウムがいきわたるようにしているのです。胃がん検診は、バリウムと発泡剤を飲むことや、動くベッドに抵抗を感じますよね。それでも、胃がんを早期に見つけるために、とても大切な検査です。

乳がん検診

医療機関でも受診可能



写真：(公財)群馬県健康づくり財団



この部分に乳房を挟みます！

マンモグラフィー検査は、乳房を、2枚の板で上下から挟み、撮影します。しっかり撮影するために、乳房を圧迫して平らにするので、痛みを伴います。しかし、数十秒で終わるので、少しの我慢です。

子宮頸がん検診

医療機関でも受診可能

カーテン



写真：(公財)群馬県健康づくり財団

子宮頸部が見えるように、**足乗せ場が付いている椅子に座って、内診・視診・細胞診を行います。**その際、自分とお医者さんとの間には**カーテンが引いてありますので、安心して受けることができます。**細胞診は、ブラシで子宮頸部を優しくこすることで細胞を採取する検査です。痛みはほぼなく、短時間でおわります。



生活習慣の改善

「生活習慣は大切です！」は、皆さん、何度も聞いていますよね。しかし、何度も言うほど、大切なのです。生活習慣の乱れから、健康の乱れは始まります。健康に気を遣った生活は、大変そうに見えますが、生活の変化が自分の身体に表れるため、案外楽しいものです。ぜひ、健診・検診をきっかけに、健康づくりを始めてみてください！今後のけんこうだよりも、お楽しみに(^^)