

大腸がんについて

町立金山診療所
臨床検査技師 大森 喜江

近年、2人に1人はがんを患い、そして3人に1人はがんで亡くなっています。なかでも大腸がんは年々増えており、男性では3番目、女性では2番目に多いがんとなっています。

40歳以上になると大腸がんを発症するリスクが高くなります。そのため自覚症状の有無に関わらず、40歳以上で年に一度、便潜血検査を受けることが勧められています。特に50歳を超えると大腸がん罹患する確率が高まり、健康診断や人間ドックをきっかけに初めて発見されるケースが少なくありません。早期発見すれば治療可能ながんなので、対象年齢の人は検査を受けましょう。

健康診断で行われる便潜血検査は「定性法」と呼ばれ、便に血液の混じりがないかを確認する簡易な検査法で、主に大腸以後の消化管で出血しているかをみます。採取した便に試薬を混ぜてその変化をみる方法が用いられ、これによって肉眼で確認できないような微量の血液成分を高い確率で検出することができます。また、継続的な出血を調べるために、異なる日に二回便を採取する方法が選択されています。

便潜血検査で陽性反応が出た人が全員、大腸がんというわけではなく、大腸ポリープや痔、炎症性腸疾患などでも同じように陽性になることもあります。大腸がんは早期発見と早期治療により、完治も期待できる病気である反面、進行すると生命を脅かす恐れがある病気でもあります。喫煙、飲酒、肉や脂肪分の多い食事、肥満は大腸がんになる可能性を高めます。

- 大腸がん予防のための5か条
- ①禁煙（受動喫煙にも注意）
 - ②節酒
 - ③野菜を取る（一日350g）
 - ④適度な運動（継続が重要）
 - ⑤適正な体重維持

防災

高めよう自助の力



第4回 冬の気象情報まとめ

本格的な冬の到来とともに、雪による事故が多くなる季節になります。今回は、冬の時期に発表されることが多い気象情報をまとめました。

大雪警報：降雪や積雪による住家等の被害や交通障害など、大雪により重大な災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。

暴風雪警報：雪を伴う暴風により重大な災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。暴風による重大な災害のおそれに加え、暴風で雪が舞って視界が遮られることによる重大な災害のおそれについても警戒を呼びかけます。ただし「大

雪＋暴風」の意味ではなく、大雪により重大な災害が発生するおそれがあると予想したときには大雪警報を発表します。

大雪注意報：降雪や積雪による住家等の被害や交通障害など、大雪により災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。

風雪注意報：雪を伴う強風により災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。強風による災害のおそれに加え、強風で雪が舞って視界が遮られることによる災害のおそれについても注意を呼びかけます。ただし「大雪＋強風」の意味ではなく、大雪により災害が発生するおそれがあると予想したときには大雪注意報を発表します。

なだれ注意報：なだれによる災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。山などの斜面に積もった雪が崩落することによる人や建物の被害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。

着雪注意報：著しい着雪により災害が発生するおそれがあると予想したときに発表します。具



Forever in My Town !

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.17

Enjoy My Life !

「冬の〰️生活不活発病〰️を
予防するために」

新型コロナウイルス感染症が拡大していることもあり、いつもより外出を控えている方は多いと思います。活動する機会が減ると心身の機能が低下し「生活不活発病」になりやすいため、栄養・口腔・運動を取り込んだ一日の過ごし方を心がけましょう。

■一日3食食べましょう

- ・朝食は、脳の活性化のため炭水化物ごはんやパンをしっかりと食べる。
- ・毎食の食事に必ずタンパク質（魚・肉・大豆製品等）を取り入れる。



■音読でお口のトレーニング

- ・口を大きく動かして「早すぎず、ゆっくりすぎず」自然な速さで新聞や俳句・川柳などの音読を。
- ◎自分の声をしっかりと聴くことは難聴の予防になります。また、文章を読むことで、脳の刺激となり、認知症の予防にもなります。

■何気なく行っている家事で運動をしましょう

- ・ティブルや窓を拭く動作で、手を大きく動かす。
- ・台所に立ちながら（椅子等につかまって）片足立ち。※転倒に注意！



利き手でない手も使ってみよう！

全ての項目に取り組めたかを、○×で毎日記録しておくのもおすすめです。春になって、畑仕事や趣味活動などを元気に再開できるといいですね。

☎ 金山町地域包括支援センター
52-3035

新型コロナウイルス予防のために

新型コロナウイルスは「未知の感染症」であり、誰でもかかる可能性があります。戦う相手はウイルスであり、人ではありません。お互いに優しさを持ちながら、家庭や職場でできる予防を徹底しましょう。

▼発熱の症状がある場合

発熱の症状がある場合、電話せずに受診しても診察を受けられないことがあります。左記を参考に、まずは電話で相談しましょう。

コロナウイルス相談窓口

	相談窓口	電話番号
かかりつけ医がいる方	かかりつけ医へ	かかりつけ医
かかりつけ医がいない方	役場健康福祉課健康係	52-2111
	山形県受診相談センター	0120-880006
	最上保健所	29-1268

Q 防災クイズ

金山町での最深積雪深は何cmでしょう

- ① 202 cm
- ② 210 cm
- ③ 224 cm

答え

③

平成25年2月23日に記録しています

