

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16



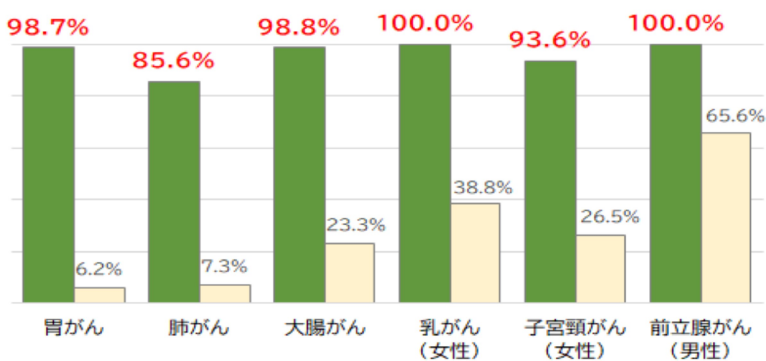
2月4日は「世界対がんデー」です。日本人の2人に1人がかかり、男性の4人に1人が、女性の6人に1人が亡くなっているがんについてお伝えします。

「ピンクリボン」は乳がんの啓発活動に使われますが、他にもがん全般の啓発に使われる「ラベンダーリボン」など様々あります。

がんは早期に発見できれば90%以上が治ります

がんの進行度による5年生存率の比較

■早期がん(I期) □進行がん(IV期)



公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計2022より作図

早期がんで治療をした場合の5年生存率（5年後に生きている割合で、治療の効果があつたかを意味します。）は、ほとんどの部位のがんで90%以上。

治療にかかる日数が少なく済むので、体とお金の負担も少なく、仕事との両立もしやすくなります。



検査名	対象年齢	検査方法	窓口支払金額
胃がん	50歳以上	胃バリウム	2,000~3,000円
		胃カメラ	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	PSA(腫瘍マーカー)	500円

早期がんは自覚症状がありません。発見にはがん検診が有用です。

東京土建健診(節健診含む)は、国保組合員全員と19歳以上のご家族の、**肺がん検診(胸部レントゲン撮影)が無料!** さらに、**40歳以上は大腸がん検診も無料!**

その他のがん検診も、健診当日にお得に受診できます(左表参照)。

※詳しくは、土建国保ガイドまたは東京土建のホームページをご覧ください



がんを予防する生活習慣

次の5つの生活習慣を行う人は、がんになるリスクが約40%低くなると言われています。

☑ 禁煙する

建設業の人は、アスベストを吸うリスクがあり、喫煙者は**肺がんになるリスクが非喫煙者よりも10倍高い**です。また、タバコの煙は自分だけではなく、周りの人の健康も損ねます。東京土建国保は
禁煙に挑戦する人を応援します!
禁煙に関するお得な情報は**こちら**→

☑ 毎日の食事を見直す

- 塩分を控える。
- 野菜は小鉢5皿、果物は1皿分を食べる。
- 熱い飲物や食べ物は少し冷ましてから食べる。

☑ 体を動かす

ウォーキングなど1日60分を目標に。

☑ お酒の量に気をつける

ビールは1日500ml缶1本まで。



☑ 太りすぎ・やせすぎに注意

肥満度を示すBMI※は21~25の範囲内に。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

参考 国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防

もしも、がんと言われたら

無理に頑張らない

がんと診断されて、動揺し落ち込むのも無理はありません。
音楽を聴く、映画を見る、本を読むなど自分らしくリラックスしましょう。
また、自分の気持ちを誰かに話すことで、気持ちが少し軽くなるかもしれません。



確かな情報源から情報を集める

主治医は、一番大切なあなたの情報源です。聞いておきたいことをあらかじめまとめておき、主治医の話を後から見直せるようにメモをとりましょう。
身近な人と一緒に聞くのも良い方法です。



ご家族自身も大切に

ご本人を支えるためには、ご家族自身も気持ちや体をいたわり、生活を大切にすることが重要です。
家族全体のコンディションを整えることが、ご本人の支えにもなります。

今の気持ちを専門家に話してみませんか？

がん哲学外来

がんの不安や悩みを、がん専門医の樋野先生に無料で相談することができます(毎月1回3組)

対 象:がんでお悩みの組合員とご家族
日 時:2月18日(土) 9:00~12:00
場 所:東京土建会館3階
(新宿区北新宿1-8-16)
お問合せ:健康増進課 03-5348-2982



樋野 興夫先生
医学博士、順天堂
大学名誉教授



こころとカラダの健康サポート24

医師・保健師・看護師などに、24時間・無料・年中無休で、健康・医療・介護・育児やこころの悩みなどについて相談できます。



対象:組合員とご家族

0120-201-099



がんと言われた時から始まる「緩和ケア」

気分の落ち込みだけではなく、がんと診断されたときにすでに痛み・息苦しさなどの症状がある場合もあります。そのようなつらさをやわらげるケア(緩和ケア)は、治療とともに、いつでも受けることができます。

つらさはご本人にしかわかりません。主治医・看護師に相談しましょう。

緩和ケアは、薬の相談や食べられないときの相談、心理的な相談、金銭的な相談などに、各方面の専門職が支えるしくみです。



痛み止めの「麻薬」を使うことに不安を感じていませんか？

医療用麻薬は、がんの痛みに対して医師が適切に調整するため、依存や中毒はおきません。痛みがやわらぐことで、ぐっすりとお休みことができ、生活しやすくなります。

また、「最後の手段」というイメージがありますが、痛みを上手にコントロールするために医療用麻薬を早めに使いながら、仕事※をすることもできます。
不安なことがあるときは、主治医や看護師・薬剤師に相談しましょう。



※運転は法律により禁じられています。
仕事内容については主治医と相談しましょう。

無料の歯科健診で歯の健康をチェックしよう！

年に2回(6カ月に1回)、無料で歯科健診を受けることができます。この機会に、歯のプロに診てもらいましょう。



お申し込みは歯科健診センター
ホームページから→→→→→



歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりしようね。

★編集後記★

「最期の時」に何を着たいですか？
実は、宗教などこだわりがなければ何を着ても良いのです。私はお気に入りの黒い浴衣に銀の帯(演歌歌手みたいですね)で、家族は好きな野球選手のユニフォーム。今もその時も、その人らしく過ごせればよいと思います。