



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

増えている大腸がん

大腸がんは60代から70代で発症する人が多い病気ですが、近年40代、50代でも大腸がんになる人が増えています。また年々増加しており、がんによる死亡では、肺がん・胃がんに次ぐ3番目に多い病気です。

大腸がんってどこにできるの？

大腸がんは主に直腸、結腸にできます。直腸は主に肛門付近の大腸のことを言います。結腸はその他の大腸の部分を言います。

どんな症状がでるの？

大腸がんの初期症状として、「便に血が付く」「便が細くなる」「便が出にくい」「何度も便秘がある」「いつも下痢をしている」「いつも便秘をしている」「便秘と下痢を繰り返す」「貧血」「腹痛」「おなか張った感じがする」「体重が減る」

「おなかにしこりがある」などがあります。

大腸がんは気づきにくい？

先ほど紹介した大腸がんの症状のなかに「便に血が付く」という症状がありますが、がんではなくても良性ポリープや痔や肛門周囲の病気で出血することがあります。確かに出血した人の8〜9割の人は肛門周囲の病気によるものです。大腸がんは診断された人の多くは「出血は痔だと思って気軽に考えていた」と言い、発見が遅れることが少なくありません。

予防方法ってあるの？

大腸がんは座り作業が多い、高カロリー食品の食べ過ぎ、肉食が多いことなどにより発生リスクが高くなると言われています。そのため、よく運動をすること、食物繊維の多いバランスのとれた食事を摂ることで発生リスクを低くすることができ、予防につながります。

早期発見が大切

大腸がんの多くが大腸ポリープから悪性化し、がんになったもの

です。そして大腸ポリープや大腸がんは自覚症状が出にくく、気づきにくいのが特徴です。

しかし早期に発見することが出来れば、ほぼ100%近くが完治すると言われていて、病気のため早期発見がとて大切で、自覚症状がある人はもちろんですが、自覚症状が無い場合でも1年に1度定期的に検診を受けましょう。

▼検診の日程

【門別地区】

- ・門別公民館 12月10日(土)
- 12月11日(日)
- ・富川公会堂 12月12日(月)
- 12月13日(火)
- ・厚賀会館 12月14日(水)

【日高地区】

- ・こもれびホール 11月18日(金)

今年度、大腸がん検診の無料クーポンの発行を予定しています。

詳しくは今後の広報に掲載しますのでご確認ください。

子宮頸がんワクチン接種費用助成事業について

日高町の対象者において助成となる子宮頸がんワクチンは、9月15日からは2種類になりますのでお知らせいたします。

【2価ワクチン(HPV16型・18型)】製品名：サーバリックス

【4価ワクチン(HPV6型・11型・16型・18型)】製品名：ガーダシル

※HPV6型・11型は尖圭コンジローマの原因とされています

※販売当初は流通量が少ない可能性がありますのでご承知ください。

必ず、初回に接種した種類のワクチンを3回接種する必要があります！途中でワクチンの種類を変えることはできませんのでご注意ください。

また、医療機関によって扱うワクチンが異なりますので予約時にご確認ください。

今年度の助成対象者は中学1年生～高校2年生に相当する女子で、平成24年3月31日までに接種した分が該当します。

平成24年度については決まり次第お知らせします。

お問い合わせ

保健福祉課 健康づくりグループ

電話01456-2-6183

住民生活課 健康・介護・保険グループ

電話01457-6-3173

運動の秋！身体にイイコト始めましょう！！

第3期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
体引き締めダイエット	10月5日	毎週水曜日	全11回	11:00～12:00
エアロピクス	10月6日	毎週木曜日	全11回	19:30～20:30
水中運動 (ウォーキング+アクアピクス)	10月7日	毎週金曜日	全11回	14:00～14:45
チェアピクス	10月8日	毎週土曜日	全11回	11:00～12:00

※今年度よりレッスンプログラムが変更になって
おります。ご了承ください。

※会場の都合により日時が変更になる場合があります。
予めご了承ください

【申込み場所】 ・日高町役場 保健福祉課
電話 01456-2-6183 (土曜・日曜・祝日除く)
・とねっこ館
電話 01456-2-2221 (月曜除く)

【申込期間】 9月23日(金)～10月4日(火)

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 65歳以上 820円
18歳以上65歳未満 1,620円

NEWレッスン

「体引き締めダイエット」 の紹介

- 全身の筋肉を鍛えやせやすく
太りづらい体を作ります。
- バランスボールを使ったり
音楽に合わせてたり様々な方法で
ダイエットしやすい体に
変えます。

ぜひ体験ください♪

シリーズ「ちょっと気になる」

発達障害に見られる特徴
ひとり遊びが多い、おとなしすぎる、お話は上手だが一方的に話すことが多い、落ち着がない、集中力がない、いつもぼんやりしている、同じ洋服しか着ない、手をつなぎたがらない、極端な偏食がある。

これらは発達障害の子によく見られる特徴の一部です。このうちの一つが当てはまるだけですぐに発達障害というわけではありません。またお子さんの年齢によってもできること、できないことの違いがあります。もしも、これらのことで困ったり

②発達障害について

発達障害ってなに？

発達障害とは脳機能の発達が関係する生まれつきの障害です。多くは赤ちゃんから幼児のときにその特徴が現れ始め、「変わった子」「自分勝手な子」「困った子」と誤解され敬遠されることも少なくありません。また、これは親のしつけや教育の問題ではないため周囲の人が理解してあげることが大切です。

いろいろな種類がある

発達障害と一口に言ってもいろいろな種類があります。LD(学習障害)や知的障害、学習の遅れ、ADHD(注意欠陥/多動性障害)、自閉症、アスペルガーなど様々です。

悩んでいる方がいれば、相談機関へ相談しましょう。

早めの発見・対応が大切

発達障害の子への関わり方は一人ひとり違います。それはその子によって発達の遅れているところが違うからです。早い段階でその子のことを理解し、遅れている所を刺激してあげることによって発達を促すことが出来ます。さらに周りの人が障害を理解し暖かく見守ることで、子どもが安心して成長する環境をつくることにつながります。

〔相談先〕

日高町では保健師が相談・支援を行っています。発達のことですべて困っていることや気になることがあればご連絡ください。

また、平取町こども発達支援センター・新冠町こども発達支援センターでは、心身の発達や成長に心配のある親子を対象に相談・支援を行っています。事前の申込が必要のため、相談希望の方は事前にご連絡ください。

▽保健福祉課

電話 014561216183

▽住民生活課

電話 014571613173

▽平取町こども発達支援センター

電話 014571213026

▽新冠町こども発達支援センター

電話 014614711522