



みんなの健康だより



令和3年4月

八尾市保健センター

保健師

健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を毎月発行しています。今月のテーマは『がん検診を受けよう』です。

*令和3年4月より乳がん検診の内容を変更し対象者を拡大します

令和3年4月1日より、乳がん検診の視触診がなくなり、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）のみとなります。また、対象者を拡大し、満40歳以上の女性で前年度未受診の方であれば、乳がん検診を受診していただけるようになります。

正しく受けよう！がん検診

ご存じですか？八尾市では全てのがん検診が無料で受けられます。早期がんでは無症状であることがほとんどです。継続した受診が、がんの早期発見になる場合があります。

定期的にかん検診を受けましょう！！

大腸がん検診

(満40歳以上、年度内1回)

◎便潜血検査(集団・個別検診)

専用の検査容器に少量の便を採取して、便に潜む血液の有無を調べます。大腸がんやポリープなどを発見することができます。

※便潜血陽性と言われたら、大腸内視鏡検査を受ける必要があります。

肺がん検診

(満40歳以上、年度内1回)

◎胸部エックス線撮影(集団・個別検診)

エックス線で肺全体を撮影します。

◎喀痰細胞診

喫煙歴などから必要な方に対して、喀痰を採取し、肺がんの細胞が混入していないかを調べます。

子宮がん検診

(満20歳以上の女性、2年に1回)

◎内診(集団・個別検診)

子宮やその周辺を内診します。

◎細胞診

子宮頸部(必要な人のみ体部も実施)の粘膜を採取し、がん細胞の有無やがん細胞の種類(組織型)を調べます。

胃がん検診

胃部X線検査(満35歳以上年度内1回)

胃部内視鏡検査(満50歳以上2年に1回)

◎胃部エックス線撮影(集団・個別検診)

胃を膨らませる発泡剤を飲んだ後にバリウム(造影剤)を飲み、胃の中の粘膜を観察します。胃がんだけでなく、潰瘍やポリープなども発見することができます。

◎胃内視鏡検査(個別検診のみ)

局所麻酔を使用し、意識がある中で行う胃カメラです。口・鼻のどちらから胃カメラを挿入するかは医療機関によって異なります。

乳がん検診

(満40歳以上の女性、2年に1回)

◎乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)

(集団・個別検診)

乳房を片方ずつプラスチックの板ではさみ、撮影します。触診では見つからないような小さながんを発見することができます。

がん検診は集団検診と個別検診があります。また、特定健診と同時に受診できる会場もあります。詳しくは、保健事業案内・市政だより・ホームページをご覧ください。八尾市保健センターへお問い合わせ(072-993-8600)ください。

がんになるリスクを下げよう！！

キーワードは「禁煙」「節酒」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重の維持」です。

この5つの健康習慣を実践することで、がんになるリスクは、ほぼ半減するといわれています。

- ・お酒を毎日飲む人は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎原液で2/3合、ワインならボトル1/3本程度のいずれかの量にとどめましょう。
- ・減塩する目安は、1日あたりの食塩摂取量：男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
- ・野菜や果物の目標摂取量は1日あたり野菜を350g(小鉢5皿分)と果物50g(1皿分)、合わせて400g程度を毎日食べるよう心がけましょう。



もしかして、検(健)診を控えていませんか？



新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、検(健)診を控えていませんか？

医療機関や検診会場では、換気や消毒等しっかり感染防止対策をしています。

今月のテーマである「がん」においては、2人に1人はかかると言われていますが、**早期がんでは無症状であることがほとんど**です。がん以外にも自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。

定期的ながん検診や健康診査を受けることが、**がんの早期発見・早期治療、生活習慣病の予防**につながります。まずは検(健)診を受け、ご自身の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。がん検診は種類によって受診間隔や対象年齢が異なるため、確認して定期的に受診しましょう。



40歳を超えたら毎年1回必ず健康診査を受けましょう

誰もが**生活習慣病**にかかる危険があります。生活習慣病(高血圧症、糖尿病、心臓病など)は、普段の生活の中での偏った食事や運動不足、喫煙などの生活習慣が原因となって発症します。生活習慣病は**自覚症状がないままに**、あなたの体をむしばみます。**通院中の方も**、必ず1年に1回は健康診査を受診し、糖尿病、高血圧症をはじめとする、やっかいで長引く病気の兆候・リスクを調べましょう！

検(健)診の受診方法等詳細については、保健事業案内やホームページをご確認ください。

八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

栄養たっぷり！旬の春野菜を紹介します！



新玉ねぎ



新玉ねぎは出荷前に乾燥させていない分、水分が残っているので普通の玉ねぎと比べると、甘みがあり辛味が少ないことが特徴です。玉ねぎのツンとした香りのもとである硫化アリルという成分は**免疫力アップ**や**血液をサラサラにする効果**があります。

春キャベツ



キャベツに含まれるキャベジンが**胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修復する働き**があります。春キャベツは、葉の巻きがゆるめで柔らかいので生のままサラダにするとより甘みを感じられます。

新じゃがいも



新じゃがいもはじゃがいもと比べて**ビタミンCが約4倍多く**含まれる品種もあると言われています。ビタミンCは**風邪の予防**や**疲労回復に効果的**です。煮物や炒め物にすると甘みが増して美味しくいただけます。

アスパラガス



アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が含まれています。**新陳代謝を促し、疲労回復に効果**があります。また、**穂先には血圧を下げる効果**が期待されるルチンが豊富に含まれています。