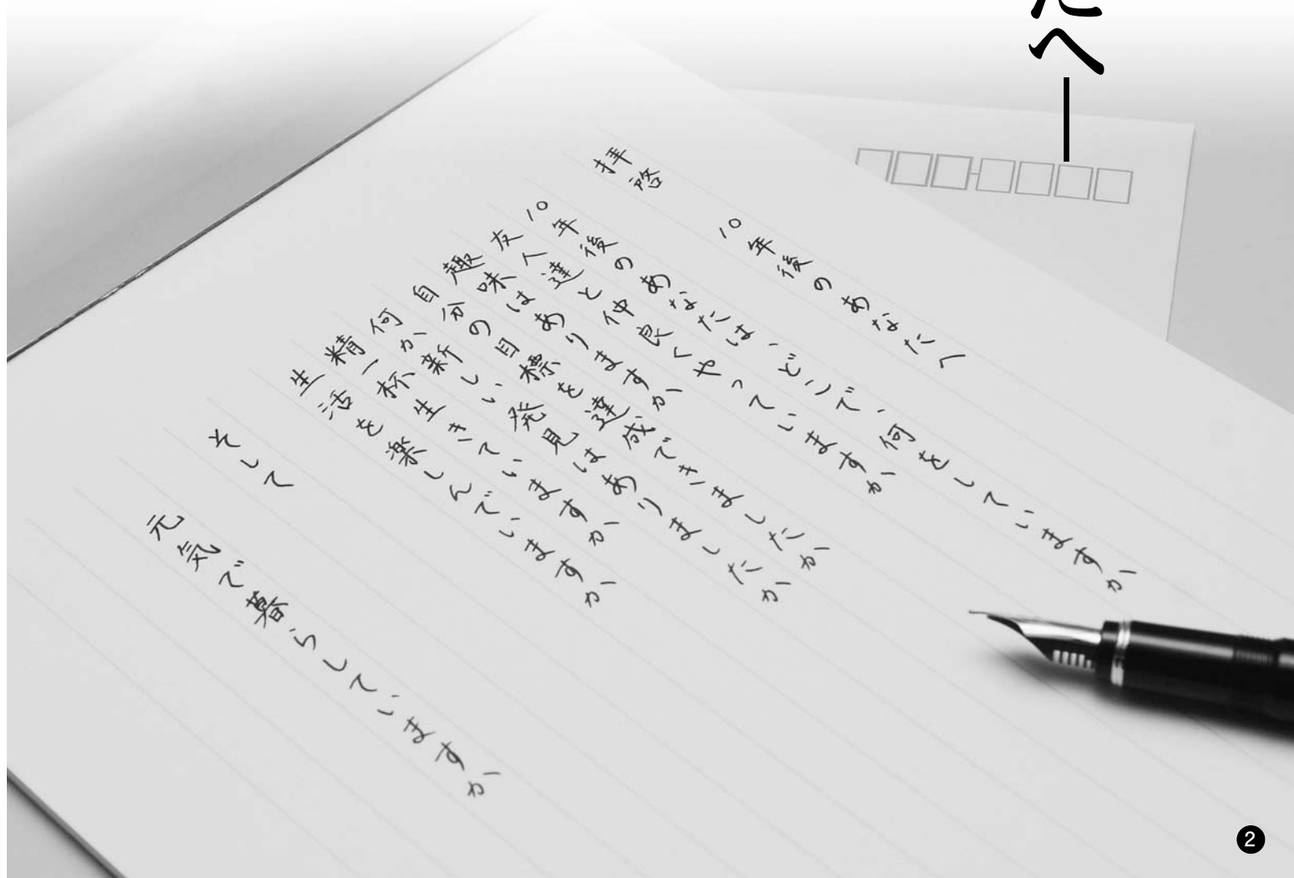
特集

拝啓　10年後のあなたへ―

将来の自分がどうなっているのか、
気になる方は多いのではないでしょうか。
10年後も、健康で充実した生活を送っていたい―。
あまりにも当たり前すぎて、
そんなことは考えないかも知れません。
しかし今日は、少しだけでも考えてください。
病気を未然に防ぐことは、
ほんの少しの行動で、できることなのです―。

―特集　拝啓　10年後のあなたへ―　13ページまで―



第1章
それぞれのケースから

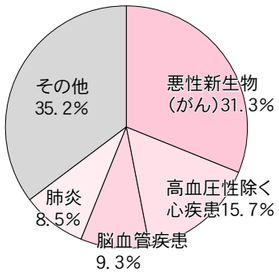
ケース1　がん検診

生きている幸せ

その時は、死を覚悟しました。今、笑って話せるのは検診のおかげです―

昭和56年以来、日本人の死因の第1位は「がん」。
国民の2人に1人が「がん」にかかり、
3人に1人が亡くなっている現在。
「がん」は、国民病の一つと言われています。
しかし、早期発見・早期治療を徹底すれば、
約半数は完全に治癒する時代を迎えています。
がん検診で、早期に発見できた方にお話を伺いました。

廿日市市の主要死因
資料　平成22年広島県人口動態統計年報



「今でこそ笑って話せますが、検査結果をもらったときは、目の前が真っ暗になり、しばらく何も手に付きませんでした。そして、最悪の事態も想像し、その覚悟もしました」そう話すのはAさん。以前は定期健診に毎年行っていたそうですが、ここ数年は行っておらず、久しぶりに受けたがん検診で大腸がんが見つかったのです。

検査方法は便潜血検査。陽性と判断され、病院を受診。早期のがんだと診断されました。

そのことを母と夫に相談したところ、お二人のショックは相当だったといいます。「特に夫は、わたしよりも落ち込みました」と話します。


Aさん。64歳、女性。がん検診で大腸がんが見つかったが早期に発見されたため、早期治療につながった。（本人の希望により匿名とさせて頂きます）

医師の勧めで、12月中に手術で腫瘍を摘出することが決まったAさん。腫瘍の大きさは約2㎝。腹腔鏡を使った手術は、開腹せずに小さな穴を開けて行い、3時間で済んだそうです。手術後には小さな跡が4つ残っただけ。2週間で退院し、術後1カ月となる取材時には手術前となんら変わらない生活を送っているとのこと。

「手術前に身辺整理をしたかったのに、時間がなかったんです。こんなに早く普通の生活に戻れて、本当にがんだったのかという不思議な感じです」そう笑って話すAさん。検診の重要性をこう話します。

「今まで、大きな病気をしたこともなかったので、何の根拠もなく、自分は健康な体だと思い込んでいました。体には、変化も自覚症状もなかったので、もし、今回検診に行ってなかったらと想像すると本当に恐ろしいです。早期に発見し、治療ができたことは、運が良かったと思っています」

「誰もが、結果を知るのは怖いんです。だけど、事実を受け止めないと、もっと辛いことになります。それからは、知り合いにも検診を勧めています」

今では、塩分を控えめにしたり、バランスの良い食事を心掛けるなど夫婦ともに健康に気を遣うようになったと話すAさん。何より、今回の事がきっかけで、旦那さんが進んで家事を手伝ってくれるようになったことがうれしいと話してくれました。

保健師のワンポイント解説

皆さんは、「がん」イコール「死」というイメージを持っていませんか。確かに、日本人のおよそ2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が命を落としています。

しかし、早期の大腸がんであれば、内視鏡やお腹に小さな穴を開けて行なう手術で治療できるため、早期であれば90％以上が完治します。

今回、取材を受けていただいたAさんも、便潜血検査で早期のがんが見つかり、がん検診の大切さを実感された事例だと思います。

便潜血検査で、陽性と判断されても、「痔なのでは？」などと自己判断せずに、病院で精密検査を受けましょう。

早期のがんでは、ほとんど自覚症状がありません。ですから、定期的に1年に1回は、がん検診を受けて自分の体をチェックしましょう。


健康推進課　保健師
今中（いまなか）　麻美（まみ）