

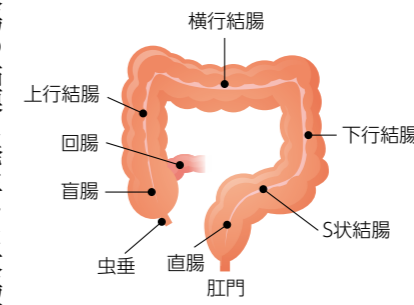
いきいき健康情報 vol.60

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



大腸がん

大腸がんとは
大腸がんは、大腸(結腸・直腸・肛門)に発生するがんで、腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。日本人はS状結腸と直腸にがんが発生しやすいといわれています。



症状
大腸の粘膜に発生した大腸がんは、次第に大腸の壁に深く侵入し、やがて大腸の壁の外まで広がって腹腔内に散らばったり、大腸の壁の中のリンパ液や血液の流れに乗って、リンパ節や肝臓、肺など別の臓器に転移したりします。

早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状が出ることが多くなります。症状として

では、血便(便に血が混じる)、下血(腸からの出血により、赤または赤黒い便が出る)、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少などがあります。最も頻度が高い血便・下血は痔などの良性の病気でもみられるため、放置しておくのがん化し、がんが進行してから見つかることとなります。

大腸がんの原因
大腸がんの発生は、生活習慣と関わりがあるとされています。さらに赤肉や加工肉の取り過ぎ、飲酒、喫煙により危険性が高まります。

誰でもがんになる可能性が
平成28年に本市でがんが原因で亡くなった方は305人で、総死者数の約4分の1を占めており、死因の第1位です。部位別では、第1位が肺がんで70人、第2位が大腸がんで34人、第3位が肝臓がんで30人となっています。

近年、大腸がんで亡くなる方が増えており、全国では年間13万人が大腸がんに罹患し、5万人が亡くなっています。今後新たにがん

と診断される罹患患者数は、大腸がんが1位になると予測されています。

がん検診を受けましょう
がんは、相当進行した場合に初めて症状が出る場合が多く、早期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。がん検診は、早期発見に有効で、前がん状態(がんになる可能性が高い状態)も見えます。

本市では、40歳以上の方を対象に便潜血検査による大腸がん検診を実施しています。具体的には、便の中に血が混じっているかどうかを調べる方法で、2日分の便の表面をこすり、容器の中に入れて集団検診会場に直接持参または、指定の医療機関に送付します。

大腸がんは、早期発見・早期治療をすれば95%以上が治ります。がんは、1回の検診では見つからないこともあるので、毎年定期的を受診しましょう。



【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

躍進

薩摩川内市 体育協会

Vol. 39

市体育協会の加盟団体から、今回は鹿島地域体育協会を紹介いたします。

【団体の紹介】

鹿島地域263世帯・423人(平成30年8月1日現在)は、鹿島東・鹿島南・鹿島北の3自治会を母体として地域活動を推進しています。

鹿島地域体育協会は、地域住民全員が「社会体育、体育レクリエーションの振興を通して、個々の人間を豊かにする」とともに、体力向上と親睦を図ることを第一の目的としてきました。

鹿島地区コミュニティ協議会と6専門部(男子・女子バレーボール、ソフトボール、剣道、バドミントン、ゲートボール)で構成し、それぞれの分野でスポーツ推進委員と連携しながら、健康づくり、地域づくりを努めています。



▲自治会対抗バレーボール大会

【活動内容】

- 主な大会
 - 鹿島地域ママさんバレーボール大会(5月)
 - 鹿島地域ソフトボール大会(5月)
 - 市地域対抗ソフトボール大会(8月)
 - 自治会対抗バレーボール大会(8月)
 - 鹿島小・幼・地域合同大運動会(9月)
 - 鹿島地域女子バレーボール大会(11月)
 - 市地区コミュニティ対抗綱引競技大会(1月)



▲鹿島小・幼・地域合同大運動会

■鹿島小・幼・地域合同大運動会(9月)

鹿島地域体育協会の前身である鹿島村体育協会時代の昭和38年9月に第1回大会が開催されたのを皮切りに、毎年地域住民の和と心の絆を深めようと開催されてきました。

児童・園児は体育学習の成果を披露し、地域住民は各自治会の団結と親睦を図りながら、会場に集う老若男女が一体となって、過疎化の沈滞空気を吹き飛ばそうと、毎年趣向を

■つばきマラソン大会(3月)

凝らしながら盛大に行われていた地域最大の恒例行事となつていきます。

今年3月で第35回目を迎えた同大会は、鹿島地域の東海岸沿いの県道をコースとして開催されます。地域住民のみならず、下甕地域からも多くの参加をいただき、早春の海岸線を走りながら潮風を全身に受け、さわやかな汗を流して健康増進と体力向上のため健脚を競います。沿道にはたくさんの方々が繰り出して、参加者一人一人に熱い声援を送り、参加者と応援する地元住民の心をつなぐ大会です。参加者は幼児から高齢者



▲つばきマラソン大会

■つばきマラソン大会(3月)

まで1km・3km・5km競走コースとウォーキングコース(1.5km)に挑みます。近年、島外からも参加していただけのようになり、昼食会、地元海産物が当たるお楽しみ抽選会でも盛り上がり、参加者と地域住民が心を通わせることができる心温まるマラソン大会です。

【今後の活動】

鹿島地域は、高齢化、若年層の減少で各種大会の開催や参加に苦慮している現状です。

今後、スポーツ活動をスムーズに行うために、各専門部の充実と連携を図り、また、スポーツを通じて住民の健康と体力向上に努め、さらに明るい地域づくりの推進に取り組んでいきます。

【役員】

- ▼会長 中野 忠和
- ▼副会長 橋野 吉男
- ▼事務局 中野 ひとみ

【問合先】

鹿島地区コミュニティ協議会
☎(4)2215