

～がんを正しく知ろう～

院長：家永 徹也

私は、医師になってから40年以上にわたり、多くのがん患者さんの診療を行い、患者さんとともに悩み奮闘してきました。医療は飛躍的に進歩し、がんに対する考え方も変わってきています。今や「がん=不治の病」ではありません。がんのことを正しく知っていただくことで、皆様のこれからの生活が充実することと期待しています。

がんになる人の数は？

生涯がんにかかる人は2人に1人とされています。ですので、何らかのがんにかかることは覚悟しておいた方がいいと思います。高齢者はがんになりやすく（がん患者の70%が高齢者）、がんで亡くなる方の85%は高齢者です。

がんは怖い病気？

人の顔が一人ひとり違うように、がんもその性質はいろいろです。臓器によって治りにくいがんとうそうでないがんがあります。また、同じ臓器のがんでもいろいろなタイプがあり、悪性の程度は様々です。今日では、医学の進歩により治療成績は向上しています。早期がんであれば圧倒的に治癒しやすいです。がんは怖いといえれば怖いかもしれませんが。死亡原因の第1位が悪性腫瘍（がんなど）ですから。

がんにならないためには

まずは、生活習慣の改善です。一般的なことですが、次の5つのことは極めて重要です。これらの改善により、約40%もがんのリスク軽減に繋がります。とりわけ禁煙は肺がんや食道がんを予防できます。

- 禁煙する
- アルコールの摂取は1日1杯程度にする
- 運動を1日1時間程度する
- 太りすぎも痩せすぎもダメ
- 食事は野菜を多く、塩分を減らすことを心がける

【臓器別がん死亡数の順位】

	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	胃	肺
3位	大腸	膵臓
4位	膵臓	乳房
5位	肝臓	胃

さらに大事なことは検診です。意外とがん検診をしていない人がいます。表は、どこのがんで死亡するかを表しています。これらのがんは、消化管内視鏡検査、便潜血検査、腹部エコー、胸部X線検査、乳腺エコーやマンモグラフィによる検診などで早期発見することができます。当然、早期発見すれば治癒できる可能性が極めて高くなります。例えば、乳がんでは、ステージ1の割合が、しこりに気づいてから診断された方：38%、検診で発見された方：81%でした。がん検診がいかに重要か理解していただけたらと思います。

がんの統計2022公益財団法人がん研究振興財団

がんになったら

不運にもがんが見つかったら、まず、病気を理解し、しっかりとした情報を集めましょう。かかりつけ医（主治医）に相談し、必要に応じて専門医を紹介していただき意見を伺うのがいいと思います。近年、治療は飛躍的に進歩し、集学的治療といって手術、化学療法、放射線療法、免疫療法などにより治療成績が上がっています。また、がん診療連携拠点病院などにある、がん相談支援センターや緩和ケアチームなどに相談するのもいいでしょう。専門の看護師やソーシャルワーカーなどいろんな職種の方によるサポートが受けられます。一人で悩まず、いろんな人に相談しましょう。

『去年今年（こぞことし） 笑顔の健康 百歳越え』

一年を振り返り、素晴らしい新年をお迎えください。



口腔ケア

看護師・歯科衛生士:石橋 由衣

口腔ケアを正しく行うことは健康の維持・増進に繋がります！



口腔ケアはなぜ必要？

口の中を清潔に保つことにより、様々な病気やトラブルの予防に繋がるからです。

- 口臭予防
- 唾液が分泌されることで口の中の乾燥を防ぐ
- 口の中の細菌を減らす
- 咀嚼や嚥下といった口腔機能の持続、向上
- 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防

高齢になり口腔機能が低下すると、「嚙んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。栄養不足状態が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらなる摂食障害につながる可能性があります。口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防にもなるのです。

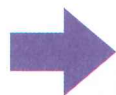


どんな歯ブラシを使えば良い？

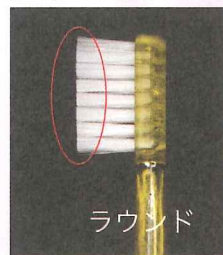
一人ひとり、歯の形や歯並び、大きさ、歯茎の固さなどが異なりますが、歯ブラシを選ぶ際にはあまり関係ありません。歯茎の状態に合わせて、毛の太さや硬さを考えて選択しましょう。下記のチェック項目を用いて、選ぶことをおすすめします。



- 歯ぐきが薄いピンク
- 歯茎が引き締まっている



おすすめ歯ブラシ



毛先が太く固い、プラークを効率よく落とすことができる「ラウンド（円状）」



- 歯ぐきが腫れる
- 歯ぐきから出血する
- 歯がしみる
- 口臭が気になる
- 噛むと痛い



毛先が細く柔らかい、歯と歯茎の境目に届きやすい「テーパード」

正しい口腔ケアを持続することは口腔内だけでなく全身の健康の維持・増進にもつながります。人生100年時代です。「食べる、話す、笑う」をささえる口腔ケアを大切に行いましょう。

将棋人気急上昇！将棋の世界をのぞいてみませんか？

藤井聡太くん（21歳）は八冠を独占し、今や向かうところ敵なしです。当院の東側には、関西将棋会館の建築が進んでいます。2024年10月に完成と聞いています。藤井八冠が高槻に来る機会が増えるでしょう。

是非、お会いしたいものです。

将棋は、小さな盤上で繰り広げられる熾烈な戦いです。それは波乱万丈の人生のようであり、集中力、忍耐力、決断力が鍛えられます。認知症の予防にもなります。ルールは簡単です。初心者もすぐに楽しめます。興味がある方、ぜひお声がけください。一緒に将棋を楽しみましょう。



院長：家永 徹也



社会医療法人愛仁会
愛仁会しんあいクリニック

〒569-1123
大阪府高槻市芥川町2丁目3番5号
TEL072-681-5533