

Health tips

# 健康のツボ

春号

Vol.65

April 2015



株式会社 福岡保健企画

<b>今月のツボ</b> 早期発見!! 大腸がん	2
訪問歯科診療でご自宅が診療所に!	4
Q&A 大腸がん検診について	6
地域交流もちつき大会・すこやか春の文化祭	7
薬局紹介 あおぞら薬局	8



## 身近にある漢方シリーズ

### 漢方薬に使われている芍薬しやくやく

古来から美人の例えに使われる芍薬は、5月から6月に咲く大輪の花で、美しい花の代表とも言える花です。この美しい花の根には多彩な薬理作用があり多くの漢方薬に使われています。効果は鎮痛作用、抗けいれん作用、筋弛緩作用、血管拡張作用があり、筋肉の攣り、胃痙攣、神経痛、疝痛など筋肉の痙攣から来る痛みやひきつけを和らげます。また、婦人薬としての利用が最も高く、月経不順、生理痛、更年期障害、神経の安定にも良いとされ多くの漢方薬に配合されています。

**主な漢方薬** : 芍薬甘草湯 当帰芍薬散 防風通聖散 葛根湯 小青竜湯



福岡保健

検索

<http://www.fhkph.co.jp/>



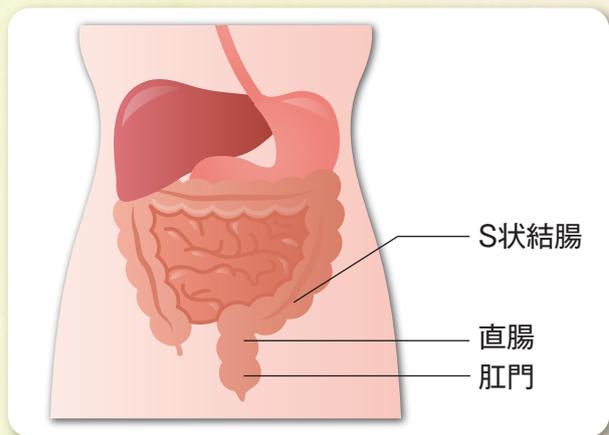
# 早期発見!! 大腸がん

日本人の死因で、もっとも多い病気はがんです。その中でも大腸がんは、臓器別の死亡者数で上位に入ります。

では、大腸がんが治りにくい病気なのかというと、そうではありません。大腸がんは、早期の段階で治療を行えば高い確率で、治癒ができます。早期の段階では、症状を自覚することがありません。早期に発見するために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることが勧められます。

## 大腸について

大腸は食物が消化吸収された残りのものため、水分を吸収して大便にする器官です。大腸菌や乳酸菌などの100種類以上の腸内細菌が存在しており、食物繊維の分解や感染予防の働きなどを行っています。



## 大腸がんとは

大腸がんは、長さ約2mの大腸(結腸・直腸・肛門)に発生するがんで、日本人はS状結腸と直腸にがんができやすいといわれています。大腸がんにかかる割合は、50歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなります。大腸がんの罹患率、死亡率はともに男性では女性の約2倍と高く、結腸がんより直腸がんにおいて男女差が大きい傾向にあります。

## 大腸がんの年齢別罹患率(2010年)



(データ: 国立がん研究センターがん対策情報センター)

## 大腸がんの症状

早期の大腸がんの場合、自覚症状はほとんどありません。大腸のどの部分に、どの程度のがんができるかによって異なりますが、多い症状として以下のようなものがあります。

- 血便
- 下血
- 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
- 原因不明の体重減少
- 貧血 など

大腸がんの症状として多いのが血便ですが、がんだとは思わず、同じく血便が出る痔だと思いついでしまう方は少なくありません。大腸がんは、見つけるのが早ければ早いほど、完全に治る可能性が高くなります。

血便が出たら消化器科や胃腸科、肛門科などで、できるだけ早く診てもらえることが大切です。



## 大腸がんを防ぐには

大腸がんの発症は、運動や食事など、日頃の生活習慣と関連があると考えられています。

## 運動

高血圧や糖尿病など、多くの生活習慣病の原因となる肥満は、大腸がんのリスクを高めることも知られています。

運動は肥満の予防や解消に有効であり、ほぼ確実に大腸がんのリスクを下げるとされています。運動不足を感じている方は、まずは歩く距離を増やしたり、エスカレーターのかわりに階段を使ったりして、日常の運動の量を増やすことから心がけましょう。



## 食事

野菜や果物の摂取は、大腸がんのリスクを下げるという研究結果もあり、積極的に野菜・果物を食べることが勧められています。

反対に、大腸がんのリスクを高めてしまう食品として考えられているのが、赤身肉(牛肉、豚肉、羊肉など)や加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)などの肉類です。お酒は多くの病気との関連が知られていますが、大腸がんの予防の観点からも、飲みすぎは禁物です。

## 食物繊維の多い食べ物



厚生労働省が提唱する

「健康日本21」では、大腸がんに限らず、がんを予防するための生活習慣改善の具体的な目標などが定められています。

- 野菜の摂取量は1日350g以上(小鉢で約5皿分)  
※野菜と果物を合わせた目安は、1日400g程度  
(世界がん研究基金/米国がん研究協会の報告)
- お酒を飲む場合は「節度ある適度な飲酒」とする  
※純アルコールに換算して1日約20g程度

## 自覚症状がないからこそ 大腸がん検診を受けましょう

ポリープや早期の大腸がんは、内視鏡手術でかたんに取り除けますので、開腹手術の必要はありません。早期発見できれば90%以上が治ります。また、進行した大腸がんであっても、ほかの臓器へ、転移が(広がって)なければ、他のがんに比べてはるかに助かりやすいので安心です。



大腸がんはゆっくり進行するので、

**早期発見**できれば、**完治**させることが可能です。

発症には遺伝的要因もかかわるため、祖父母・両親・兄弟にがん患者がいる方や、40代以上の方は必ず**検診を受けましょう**。

ふくおか健康友の会

クーポン利用で無料!!



大腸がん検診の  
定期的な受診で  
大腸がんの死亡リスクが

**60~80%減ります**

平成16年度厚生労働省がん研究助成金「がん検診の適切な方法とその評価法の確立に関する研究」班「有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン」

在宅シリーズ

歯科医院と同様の治療が行えます



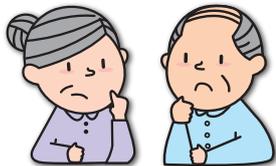
# 訪問歯科診療でご自宅が診療所に!

訪問歯科診療とは、「高齢で身体が自由がきかない」「身体的または精神的な障がいがある」「歯科が無い病院に入院している」などの理由により、歯科医院への来院・通院が困難な方のもとへ歯科医師・歯科衛生士が直接伺い、診察・治療・口腔ケアを行うものです。

訪問歯科診療の専門スタッフがポータブルな機器を持ち、ご自宅や病院、施設に訪問いたします。



こんなことにお困りではないですか?



- 歯磨きができていない
- 口臭が気になる
- 虫歯がある
- 入れ歯が合わず痛い・外れる
- 病気や障害で歯科医院まで通えない

お口の健康は体の健康と同じく豊かな生活を送るための大切な基礎になります。特に高齢者にとって、お口からの栄養摂取は心と体の健康に大きくかかわっています。お口のトラブルぜひご相談ください。



訪問歯科診療では様々なサポートをしています

## 無料検診

お口の状態を診断します。



## 治療

虫歯の治療、入れ歯の作成、修理、歯周病治療、抜歯など。



私たちがお伺いします



## 予防(お口のケア)

ブラッシング指導や義歯の清掃などを行います。



## アフターケアサポート

定期健診や摂食のためのリハビリなどを行います。



ご自宅や病院、施設などで患者様の体調にあわせて一番楽な姿勢で治療を行います。

## 対象となる方について

歯科通院が  
困難な方のうち

65歳以上の方

もしくは

40歳以上で  
第2号被保険者の方

基本的には65歳以上の方もしくは40歳以上で第2号被保険者の方で歯科通院が困難な方です。また、施設に入居、入院しており、通院できず治療にお困りの方やお口の中の清掃がうまくできずにお困りの方。

## 訪問歯科診療の進め方

※老人保健施設などの施設に入居されている方は  
まずは施設のスタッフにご相談のうえお申し込み下さい。

### 診療を受ける際に用意していただくもの

- 医療保険証／介護保険証／老人・障害者医療受給証など
- タオル2～3枚 コップ ティッシュ メモ用紙とペン
- ※その他、お水をいただいたり、コンセントをお借りします。

### お申し込み

お電話にて受付できます。症状などをお伺いし、往診日を決めます。ご相談だけでも構いません。



### 検診

まずはお口の健康状態をチェック。患者さま1人ひとりに合わせた適切な治療方法を検討いたします。



### ご説明・ご相談

検診結果をご説明し、その後の治療方法をご相談。患者さまの健康状態やご都合を考慮して治療計画を立てています。



### 治療

了解いただいた治療方針に基づいて、具体的な治療や口腔ケアを始めます。



### 訪問定期検診

お口やお身体の健康維持のため定期的にクリーニングや口腔ケア・リハビリなどのお口のメンテナンスをお勧めいたします。



## 訪問診療費用

訪問歯科診療料金例

### ●診療費

訪問診療費 …………… 1回 380円～850円

### ●管理指導費（管理指導費は介護保険の費用となります）

管理指導費 …………… 1回 300円～850円

※ご負担いただく指導費は月上限2,400円までです。

### ●治療費(例)

虫歯治療(小さなもの) …… 1回 300円～1,050円

入れ歯の調整 …………… 1回 100円～780円

●訪問歯科診療は保険診療の対象です。医療保険や介護保険制度が利用できます。

●お口の中の状態や治療内容により費用は異なります。

## 今回の記事協力は

### ■千鳥橋病院附属歯科診療所

福岡市東区馬出4丁目8-21  
TEL 092-631-2500

### ■たちばな診療所歯科

糟屋郡新宮町夜白5-5-17  
TEL 092-962-5298

### ■たたらリハビリテーション病院歯科

福岡市東区八田1丁目4-66  
TEL 092-691-5840

お気軽にご相談ください

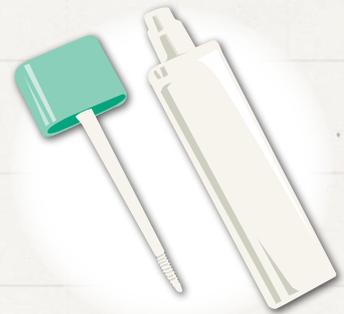




## 大腸がん検診について

### Q-1 大腸がん検診とはどういうものか？

**A** まずは、便潜血検査を行います。便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。便の表面を採使用の棒でまんべんなくこすり、通常2日間分の便を採取します。便の採取は自宅で行う事が出来ますし、食事制限の必要もない簡単な検査です。



### Q-2 便の中に血があるかどうかを見るだけで大腸がんを発見できるの？

**A** 腸内を便が移動する際、大腸がんやポリープが擦れて血液が付着します。便に血が混じることで大腸がんやポリープの発生が疑われます。ただし、かなり大きながんやポリープでも毎日出血している訳ではなく、いつも便に血が混ざるとは限りません。便潜血検査では、進行がんの約80%、早期がんの約50%を発見することが出来ます。見つけられなかった場合でも毎年検診を受けていれば、4分の3以上は治療可能な段階で発見されます。

### Q-3 便を調べるのは恥ずかしい。ずっと検査を受けていないが、大腸がんで亡くなるリスクって高いの？

**A** 大腸がんで亡くなる方は、日本人のがん死亡数の第3位です。食の欧米化などにより近年は大腸がんにかかる方が増えています。一生のうちに、男性はおよそ11人にひとり、女性はおよそ14人にひとりが、大腸がんと診断されています。ただし、大腸がんは、早期であれば90%以上が完治します。便を提出し、便潜血検査を受けるだけで、大腸がんの死亡率は60~80%下がると言われています。年一回検診を受けることが大切です。

### Q-4 大腸がん検診の費用はどのくらいかかりますか？

**A** 市区町村による住民健診や職場での検診などによって自己負担額は異なります。福岡市の場合、受診は1年に一度、対象は満40歳以上の方で、500円の自己負担です。また、自己負担が無料になる場合や、年齢・検診の受診状況により、無料クーポン券が配布されます。

実施医療機関での検診を希望される場合は、「自治体のがん検診を希望している」ことを伝えておかなければ、各医療機関が独自に設定している検診料金となる場合がありますので注意が必要です。

# 地域交流もちつき大会 2/21 土 マリア薬局

ドクターや看護師も  
参加して!!



ふるまい餅  
ふるまい豚汁が  
とっても  
おいしかったです!!

10ルタン  
10ルタン



地域の皆さんと  
大勢でにぎわいました



協賛：城浜診療所・なかむら眼科・宮近整形外科・訪問看護STそよかぜ  
マリア薬局・ヘルパーSTひまわり・ふくおか健康友の会東の東支部

## 第9回 すこやか春の文化祭



3/1  
日 サンレイクかすや  
(糟屋郡粕屋町)



友の会の皆さんや職員が舞踊や歌唱、演劇など  
幅広いジャンルの演目を発表しました。  
たくさんの参加者で盛り上がり、楽しいひとときでした。

フロアーでは手芸や書などが  
出展されました。

# 薬局紹介 あおぞら薬局

〒820-0011  
福岡県飯塚市柏の森字福本946-8  
TEL 0948-26-9811 FAX 0948-26-9812  
aozora@fhkph.co.jp



お気軽にご相談にお立ち寄りください。



前列 圓林さゆり(薬剤師)、上野亜紀(薬剤師)、田中幸子(薬剤師)  
後列 茅野陽子(事務)、大西まり子(事務)

あおぞら薬局は平成20年10月、飯塚市に開局しました。  
飯塚市は、ドラマ「花子とアン」で有名になった旧伊藤伝右衛門邸があり、  
今でも多くの観光客で賑わっています。小さい薬局ですが、薬剤師3名、  
事務2名の5人のスタッフがいます。  
約120人の在宅患者様の薬の管理をしており、外出している時間が多い  
ので、スタッフ5人が薬局に揃うのは1週間のうち30分程度しかありませんが、  
一丸となって患者様の健康をサポートしています。  
日当たりがよく暖かい薬局です。処方箋がなくても気軽にご相談にお立ち  
寄りください。



## 2014 平和アクションプラン



福岡保健企画では、毎年独自の  
「平和アクションプラン」を企画しております!

## サンピーくんの塗り絵

募集期間 2015年  
4月1日～5月31日

今年は、マスコットキャラクターのサンピーくんの塗り絵を募集し、それをシールとバッジにすることになりました。  
各薬局に塗り絵の用紙を準備しますので、  
ふるってご応募ください。

注1:採用は3名、それぞれ1図柄になります。  
注2:シールは採用された方の塗り絵の図柄になります。

応募された方にはシールを、採用された方には、  
福岡保健企画の各薬局で使える**商品券3,000円**と  
**シールとバッジ**を差し上げます。