

### 肺がん検診

川口市立医療センター  
呼吸器外科 **日暮亮太**



肺がんは、日本における悪性腫瘍による死亡原因の第1位であり、年間約7万5000人のかたがたが亡くなっています。その恐ろしいところは、早期のうちに症状が現れることはまれであり、症状が現れたときにはかなり進行していることです。手術や抗がん剤、放射線などのさまざまな治療がありますが、何よりも早期のうちに発見し、治療を行うことが重要です。日本では早期発見のため、40歳以上のかたに定期的に胸部レントゲン写真を撮る肺がん検診を推奨しています。レントゲン検診で肺がん死亡率を約11%減少させることがわかっており、さらに二人の医師による読影(二重読影)、以前のレントゲン写真との比較(比較読影)、タバコの喫煙本数が多いかたは痰の検査(喀痰細胞診)などで検診精度の向上に努めています。しかし残念なことに、肺がん検診の受診率は全国平均約46%とまだ低いのが現状です。「症状がないから大丈夫」「症状が出てからでも間に合う」と考えず、肺がん検診の案内が届いたら、積極的に受診しましょう。

また、検診を受けて「要精査(精密検査が必要)」と通知が来ても、すなわち肺がんであるというわけではありません。要精査のかたで本当に肺がんが見つかる割合は約2.8%です。きちんと二次検診を受けることが大切です。当科では近隣の医療機関から二次検診を受け付けています。遠慮なくご相談ください。

### フレイル(虚弱)を予防しましょう



フレイルという言葉を目にしたことはありませんか。フレイルとは加齢に伴い筋力や認知機能が低下し、介護が必要となる前の段階のことを示します。具体的には、筋力低下や体重減少など身体的な変化のほか、活力の低下や疲労感で外出がおっくうになるなどの精神的・社会的な変化が含まれます。

以下の3つを取り入れ、フレイルを予防しましょう。

#### ① ストレッチやウォーキング

ウォーキングは脂肪燃焼や筋肉量・骨密度アップの他にもリラックス効果があります。ストレッチやラジオ体操で準備体操を行った後、自分に合った速度で20~30分程度歩きましょう。

#### ② 食事の栄養のバランスを考える

食事をするときに栄養バランスを考えることも大切です。中でもたんぱく質は筋肉の材料となるため、運動する際には欠かせない栄養素です。また、骨折や転倒予防に関係のあるカルシウムやビタミンDも摂取するなど栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

#### ③ 社会活動に参加する

運動や趣味などのグループ活動に参加することで健康や体力に自信が付き、生活にメリハリが生まれます。ほかにも、友人との食事やボランティア、就労など、無理のない範囲で社会に参加しましょう。

地域保健センターでは巡回みんなの保健室「成人健康相談」で、体重や血圧の測定、尿検査などと、保健師や栄養士、歯科衛生士などの専門職による健康相談を無料で実施しています。市ホームページや広報かわぐちを確認し、ぜひ参加しましょう。 →25ページ

## ワンポイント手話講座

いよいよ新年度が始まりました。新たに社会人となるかたも多いことでしょう。そこで今回は「社会人」を紹介します。

①と②を組み合わせて、「社会人」と表現します。

### ① 社会

親指と小指を立てて小指をつける。手前に円を描いて親指をつける。



### ② 人

人指し指を立てて、自分から見て、「人」の字を空書きする。



問 障害福祉課  
☎048-259-7926  
FAX048-256-5650



## 音楽と生きていく

シンガーソングライター

吉澤 嘉代子さん  
よしざわ かよこ

どこか懐かしいポップなメロディーや心に残るバラードなど、ジャンルにとらわれない音楽を生み出す。独創的でインパクトのあるフレーズとストーリー性を持つ歌詞が聴く者を魅了する、川口出身のシンガーソングライターだ。金型工場を営む家庭で生まれ育った。会話で気持ちを伝えるのは得意ではありませんでしたが、だからこそ、言葉に対して「執着」があって、自然と短い物語とか歌詞を考えるようになりました」と幼少期を振り返る。心情や想像などを文章で表現し続けてきたことが、現在の土台となった。高校に進学し、初めて一つの曲を作る。私も世の中とつながれるかもしれないと希望を感じた。音楽で生きていくことを決心した瞬間だった。

シンガーソングライターとしての活動の原点は、川口駅前でのストリートライブ。初めて立ったときは、恥ずかしさと恐ろしさのあまり、ギターを手にしただけで歌えずに終わった。それでも川口で歌うと決めたのは、「生まれ育ったまちで歌えなければ、世の中には出ていけない」と自分に対してハードルを設定したからだ。勇気を出して歌い続けると、日に日に耳を傾けてくれる人が増えていった。

着実に経験を積んで臨んだ2010年のヤマハ主催「The 4th Music Revolution」でグランプリとオーディエンス賞をダブル受賞。その4年後にメジャーデビューを果たし、以降、新曲のリリースやツアー活動に加え、多くのミュージシャンに楽曲を提供してきた。最近では、幼稚園の頃のピアノ発表会で、初めて音楽を披露した特別な場所であるリアで、デビュー5周年記念のコンサートを開催。また、川口駅前の中央図書館に自ら選んだ本の特設コーナーを設けるなど、地元での活動も目を見張る。「私の曲を聴いてくれるかたに、私の原点を知ってもらいたい気持ちがあります」と語る。

