

ワンポイントアドバイス

胃がん検診

川口市立医療センター

消化器内科 部長 **はやかわ 早川** **たけひこ 健彦**



日本でがんで亡くなるかたのうち胃がんは男性の第2位、女性の第3位となっています。検診の普及とピロリ菌の感染率の低下もあり、胃がんで亡くなるかたは減少傾向にあります。胃がん検診はバリウムを用いた胃X線検査が一般に行われていますが、最近では胃内視鏡検査（胃カメラ）での検診の有効性が認められ、一部の自治体で導入されはじめています。

胃がんは進行度にかかわらず、そのほとんどに外科的手術が行われてきましたが、現在では早期に発見されたものの多くは胃内視鏡で病変部を切り取る内視鏡的切除術が行われています。胃内視鏡のがんの発見率はX線検査の約3倍という報告もあり、特に早期がんの検出に優れています。当院では年間50件ほどの胃がんの内視鏡的切除が行われていますが、その多くは胃内視鏡検査で見つかったもので、中にはX線検査では見つけられない病変も多数みられました。胃がんの内視鏡的切除は、当院では1週間程度入院で、食事手術後2日目くらいには開始となり、退院後はすぐに通常の生活に戻れます。外科的な手術にくらべると、負担が少なく、早期に発見されることは死亡率の低下だけでなく、術後の生活への影響も軽減できるというメリットがあるといえます。胃内視鏡は苦手だとかたも多いと思いますが、最近では鼻から入れる細い内視鏡の使用や、鎮静下（薬で眠った状態）での検査を行っている施設もあります。みなさんも内視鏡での胃がん検診を受けてみてはいかがでしょうか。

すこやか生活習慣

「胃腸を守りましょう～6月は食育月間です～」

これから暑くなるにつれて増えてくる夏バテ。その原因の一つと考えられるのが胃腸の働きの悪化です。そんなときは胃腸を休めることも大切ですが、早く回復させることも考えなくてはなりません。では、どのようなポイントに気をつければよいのでしょうか。

1. 消化の良い食品・悪い食品を知る

消化の良い食品

- ①穀 類：軟飯、うどん、パン
- ②魚介類：脂質の少ない白身魚
- ③乳 類：低脂肪牛乳、ヨーグルトなど
- ④野菜類：葉菜類、大根など
- ⑤果実類：バナナ、りんごなど

消化の悪い食品

- ①穀 類：オートミール、そばなど
- ②魚介類：脂質の多い魚
- ③卵 類：固ゆで卵など
- ④肉 類：ハム、ソーセージなど
- ⑤野菜など：ごぼう、れんこん、海藻類など

2. よく噛む

よく噛むことによって消化酵素の作用を受けやすくなり、胃腸への負担を減らすことができます。

3. やわらかく調理する

煮たり、茹でたり、やわらかく調理することで消化がよくなります。

4. 栄養のバランスを整える

食事内容に偏りがあると栄養不足になり、症状の回復が遅れてしまいます。体力のもととなるたんぱく質は、特に積極的に摂りましょう。

5. 規則正しい食事をする

1日3食規則正しく食事を摂ることで体内リズムが整います。

そしてなにより大切なのは楽しい雰囲気です。楽しく食事をすると、胃の活動が活発になり、胃液の分泌も十分に行われます。食事のときは食事を楽しむということを意識しましょう。

防犯

還付金詐欺に注意!

市内では、平成28年1月から3月の期間に11件、約1,700万円の振り込み詐欺被害が発生しています。特に、市役所職員などの公的機関の職員をかたった還付金詐欺被害が増加傾向にあります。

被害防止の心得

- 市役所職員（公的機関の職員）が電話で銀行口座・暗証番号などの個人情報を問い合わせることや、ATMに入金依頼することは絶対にありません。
- 「携帯電話を持ってATMへ」と言われたら還付金詐欺を疑い、関係機関や近くの警察署に相談しましょう。



相談窓口

川口警察署 ☎048-253-0110
武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

蛭が飛び交う未来を夢見て

蛭養殖名人

田中 忠さん（安行北谷）

闇夜に浮かぶ幻想的ではない光。かつてはいたるところで見られた夏の風物詩を守るために、自宅の庭の小屋に「ホタル養殖所」と看板を掲げ、蛭を養殖する。

水で満たした数個の容器にそれぞれ数百匹の幼虫を放ち、餌となるタニシを与える。成長の度合いにより個体を仕分け、異なる容器に移しかえる。幼虫は汚れる容器に弱いため、頻繁に水を換える。それでも蛭は病気になることがあり、他の幼虫にうつる前に、病気の幼虫を速やかに取り除く。その際、幼虫を傷つけないのがポイントで、ピンセットや素手よりも繊細な操作が可能なスライムの吸引を利用する。蛭が飛び立つまでの9カ月間、

細かい気配りが必要な作業を繰り返す。

本職は精密温度計の部品製作。専用の機械と手による作業は手先の器用さと根気が必要で、80歳を超えた今でもメーカーからの依頼は絶えない。それでも、蛭が飛び交う姿や蛭鑑賞のイベントに参加者が喜ぶ様子を思うと、蛭のことが頭から離れることはない。本職の傍ら、かつては緑の保全を目的とするボランティア団体に所属。15年前、そこで蛭の養殖を始めたのがきっかけで、今では小学校で養殖方法を指導している。「慣れない手つきで懸命に育てた蛭が飛び立つ瞬間の、子どもたちの歓声や笑顔がたまらない」と微笑む。

「自然には育ちにくい繊細な命を預かっている。生まれたての赤ん坊を育てたときのように、私が面倒をみなければという使命感に突き動かされます。」そんな思いからか、今では蛭たちにおはよう、おやすみの声掛けを欠かさない。目標は、生涯養殖を続けること。そうすることで、より多くの子どもたちに蛭を通して生き物の尊さや自然の大切さを伝えることができる。「将来、そのうちの何人かでも蛭を養殖してみようという人が現れたら本望。安行、そして川口のまちに蛭が飛び交う日が来ることを願う。（真）

