

# いっしょに健康づくり ふみ出す



## 健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188

西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

## がん検診を受けよう!

～がんは他人事ではありません～



日本人の死亡原因第1位と  
なっている「がん」。2人に1人  
ががんを発症し、3人に1人が  
亡くなっています。

しかし生活習慣などを見直す  
ことで、多くのがんを予防でき  
ることが最近の研究で分かっ  
ています。また早期発見・治療  
を徹底することで、がんの約半数  
は治療できます。

あなたをがんから守るのはあ  
なた自身です。危険な要素を減  
らし、がんを予防しましょう。

**がん予防法のポイント**

**禁煙**  
まずは禁煙。吸わない人も、  
他人のたばこの煙をできるだけ  
避けましょう。

**お酒はほどほどに**  
飲む場合は、アルコール量23  
㍉まで(日本酒なら1合、ビー  
ールなら大瓶1本、ワインならボ  
トル3分の1程度)にしましよ  
う。大量の飲酒は、大腸がんな  
どの危険性を上げます。

**食生活のバランス**  
食塩は1日当たり男性9㍉、  
女性7.5㍉未満にし、野菜や果物  
を1日400㍉(小鉢6皿)は取りま  
しょう。塩分摂取量を控えるこ  
とで胃がん予防につながります。

**適度な運動**  
毎日60分程度の歩行、週1回  
は60分程度の活発な運動を実践  
しましょう。

**適正体重の維持**  
中高年男性ならBMI(肥満  
度は21〜27、中高年女性では  
19〜25が目標です)。

**ウイルスや細菌の感染予防**  
肝がんの要因になる肝炎ウィ  
ルスや、子宮頸がんの原因にな  
るヒトパピローマウイルス、胃  
がんの原因になるピロリ菌な  
ど、検査で発見することによ  
り、早期治療で発症を防げるが  
んもあります。

**医療機関の早期受診**  
最近急に痩せてきた、貧血・  
咳が続く、食欲がなくなったな  
ど、身体の異常に気付いたら、  
すぐに医療機関で受診しまし  
ょう。

**正しい情報を得る**  
科学的根拠に基づいたがんの  
情報で、自分に合った予防法を  
身に付けましょう。

**がん検診の定期的受診**  
がん検診は、症状のない人を  
対象に実施しています。早期が  
んの発見に有効です。  
年別にお薦めの検診を参考  
にあなたも上尾市がん検診を受  
診しましょう。

### 年代別にお薦めの検診を紹介します。あなたもがん検診を定期的に受診しましょう。

<p>20〜30代 女性</p> <p>恋も仕事も頑張りたい! 将来は妊娠・出産も考 えたいな♪</p> <p>そんなあなたにはコレ!</p> <p><b>子宮がん検診</b></p> <p>子宮頸がんが20〜30代で 増加してるよ。 子宮と命を守るため、2年 に1回は検診を受けよう。</p>	<p>40〜50代 女性</p> <p>友達が乳がん検診を受け 始めたって聞いたけど… 毎日忙しいから、まだ受 けなくてもいいかな?</p> <p>そんなあなたにはコレ!</p> <p><b>乳がん・子宮がん検診</b></p> <p>ちょっと待って! 女性がかかるがんの第1位 は乳がんだよ。40代後半は 乳がんにかかる危険性が最 も高くなるよ。</p>	<p>40代 男性</p> <p>仕事も家族もどっち も大事。 だから全力でがんば りたい。</p> <p>そんなあなたにはコレ!</p> <p><b>胃がん・肺がん検診</b></p> <p>40代後半から胃がん・肺が んにかかる人が増加するよ。 働き盛りのあなたこそ、早 期発見・早期治療が大きな カギ。</p>
<p>50代 男性</p> <p>最近、仲間内でも健康の話題が増えたな。 体が資本だし、どうしたものかな。</p> <p>そんなあなたにはコレ!</p> <p><b>大腸がん・前立腺がん検診</b></p> <p>50歳以上から、がんにかかる人が増加するよ。 特に男性は大腸がん・前立腺がんに要注意。</p>	<p>60代以上 男女</p> <p>がんを経験した知り合いが、ちらほら… 健康を維持して、セカンドライフをもっと 楽しみたい。</p> <p>そんなあなたにはコレ!</p> <p><b>胃がん・大腸がん・肺がん検診</b></p> <p>消化器系のがんと肺がんは高齢になるほど増 加するよ。 年に1回、がん検診を忘れずに!</p>	

## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『平成26年度上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、支所、出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター ☎774-1414



- 10か月児健康相談 ☎5月29日(木)9:00~10:00 ☎平成25年7月の出生児
- にこにこ相談会 ☎5月21日(水)9:30~10:30
- すくすく計測会 ☎6月4日(水)9:30~11:00
- フッ素塗布 ☎5月15日(木)／西保健センター、5月22日(木)／尾山台団地集会所、6月4日(水)／東保健センター ※時間はいずれも13:15~14:00です。
- 妊婦教室 ☎6月10日(火)・17日(火)9:30~15:15 ☎9~12月出産予定の人【要予約】
- 離乳食教室初期 ☎5月23日(金)、6月11日(水)10:00~11:00 ☎4か月児健診を終了した乳児と保護者【要予約】
- 離乳食教室後期 ☎6月20日(金)9:30~13:00 ☎平成25年6~8月の出生児【要予約】

### 成人保健 西保健センター ☎774-1411



- 運動教室 ☎5月26日(月)、6月9日(月)13:30~15:30【要予約】
- 精神科医によるこころの健康相談 ☎5月29日(木)13:00~15:00【要予約】
- 臨床心理士によるこころの悩み相談 ☎5月28日(水)、6月4日(水)9:00~16:00【要予約】
- クローバーの会~うつ病家族のためのグループワーク~ ☎5月23日(金)13:30~15:30【要予約】
- 統合失調症の家族サロン ☎5月15日(木)13:30~15:00
- 統合失調症の家族教室 ☎6月12日(木)・18日(水)・23日(月)13:15~16:00 ※3日間1コースです。
- 成人検診(がん検診など) 実施期間5~11月 ※詳しくは健康カレンダーの12~14ページをご覧ください。

## 平日夜間・休日診療

### 平日夜間診療

#### ●小児科／内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。  
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)  
【診療日】月~金曜日(祝日を除く)  
【診療時間】20:00~22:00(受け付け/20:00~21:30)

### 休日診療

#### ●小児科／内科／外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。  
【診療日】日曜日、祝日、年末年始  
【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00  
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

#### ●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。  
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)  
【診療日】日曜日、祝日 【診療時間】9:30~12:30  
※平日夜間および休日急患診療所は、急患の人に急患診療だけ行います。また投薬は最低日数分になります。

#### ●産婦人科 6月当番医

1日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
8日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
15日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
22日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
29日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

【診療時間】9:00~12:00、13:00~16:00  
※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、お出掛けください。

## 今月の健康

No.396

## 子どもの歯並び

最近「歯並びを治した方が良いか」という質問が多く寄せられます。これは歯並びやかみ合わせに関心が高まっていることや、学校の健診で診査項目が増えたことの影響によるものと思われます。

歯並びが悪いと①むし歯や歯周病にかかりやすくなる②食べ物がよくかめない③口元に自信が持てず性格に影響することがある④発音が明瞭でなくなる⑤歯を折るなどのけがをしやす⑥顎関節症の原因になることがあるなどの問題が出てきます。

矯正治療を始める時期に歯や骨の条件はありますが、一般的に年齢制限はないといわれています。しかしより良い歯並びにするためには最適な時期とタイミングがあります。それは永久歯が生え揃う前、生え揃ってからの、完全に成長が止まってからに分けられます。

永久歯が生え揃う前に矯正するのが望ましいのは、骨格に問題がある場合や悪い癖のある場合などで、矯正治療は歯を顎の上に綺麗に並べる治療であるため、もともと顎がずれていると治療が困難になる場合や、完全な治療が望めない場合があります。そのため、うけ口・出っ歯・開咬(前歯が空いている)など骨の変形を起こしつつあるものは早い時期(小学校低学年頃)の治療が必要になります。また指しゃぶりや舌を出す癖も骨の変形を起こす原因になるので、早期の治療が必要になります。骨格に問題が無く、顎の大きさと歯の大きさがずれが原因で歯並びが悪くなっているような場合は、永久歯が生え揃ってから治療を行っても差し支えないことが多いです。完全に成長が止まってから治療を行うのは、上下の顎の大きさと位置のずれが大き過ぎるため、外科処置を併用する場合があります。

短期間に少ない負担で矯正治療を終えるには、適切な時期に治療することが必要です。そのためには、早めに歯科医や矯正専門医に相談してください。

北足立歯科医師会

