

カラダのこと  
おしえて!

## がんの早期発見のために 便潜血反応陽性と言われたら…

### 大腸の異常を見つけるために

便潜血反応陽性とは、便に目に見えない血液が混ざっている状態です。大腸がんの表面は柔らかくもろいので、便が通るときにがんの表面が傷つき出血します。

便潜血反応検査は、大腸がんを見つけるための検査の一つで、この少量の出血を検出します。

大腸がん以外にも、大腸ポリープ・痔核・胃潰瘍・十二指腸潰瘍などでも便潜血反応が陽性になることがあるので、どこから出血しているのか判別が必要になります。



### 1回法より2回法を おすすめします

便潜血反応が陽性になると、消化管の・どこかで出血している可能性があります。しかし、毎回出血するとも言いきれず、仮に1回目が陰性であつ

ても、「がんがない」と言い切れるわけではありません。

便潜血反応検査には、1回法と2回法があり、2回法の方が、大腸がんが見つかる確率が高くなります。進行大腸がんの場合は、1回法で60%、2回法で90%が診断できると言われています。可能であれば、2回法で検査を行うことをおすすめします。

### 精密検査（内視鏡検査）を受けましょう

便潜血反応検査は、簡単で痛みもなく、安価な検査です。がん治療で一番大事なことは、早く見つけて早く治療を始めることです。

もし、1回でも便潜血反応陽性と言われたら、「もともと痔があるから」「今まで病気一つしなかったから」と自分で判断せずに、後悔しないためにも必ず精密検査を受けましょう。

(上野総合市民病院 外科 三枝 晋)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

## 防災ねっと

### 身近な防災対策!!

東日本大震災・熊本地震以降、防災対策の重要性を意識した人は多いと思います。

しかし、実際には何から始めたらよいか、どこまで対策すればよいかわからないと感じている人もいます。防災対策に完璧はありませんから、果てしない取り組みともいえます。集中して一気にやっせおおうと思うと「あれもこれも」と課題が多すぎて負担に感じてしまいがちです。



そこで、毎月防災に充てる費用を決めて年間スケジュールを立てることをおすすめします。「今月は食器棚のガラス、来月はリビングの窓ガラスの飛散防止フィルムを貼ろう。再来月は食器棚の棚板に滑り止めシートを敷こう。」というように、無理のない予算を決めてその範囲内でできる対策を実施しましょう。

食器棚ひとつでも、本体の固定、ガラス対策、中身の飛び出し防止対策、扉の開き防止対策などすべきこ

とはたくさんあるので、毎月コツコツと対策を行っていけば継続して防災に取り組むことができます。自宅の安全性が高まっていくことで達成感が高まるとともに、家族を守ることもできます。

また、いざというときに安全に避難できるように玄関など出入り口や廊下に倒れやすいものを置かないようにしましょう。建物が無事でも家具が転倒すると、その下敷きになって怪我をしたり、室内が散乱することで逃げ遅れてしまう場合があります。家庭での被害を防ぎ安全な逃げ道を確保するために、家具などの転倒・落下防止対策をしましょう。

さらに「ついでに防災」として、掃除のついでに対策を行えば面倒も軽減されます。さて、来月はどこをやろうかな?というように楽しみながら防災に取り組めるといいですね。

### 【問い合わせ】

総合危機管理課 ☎ 22-9640 FAX 24-0444



## 伊賀警察署だより



### 薬物乱用防止！

#### ◆体に深刻な影響を及ぼします

近年、未成年や芸能人の薬物乱用が多く報道されています。覚醒剤などの違法薬物は、一度使用するだけでも乱用になり、同時に犯罪です。また、医薬品を正しい目的以外に使用することも乱用となります。

違法な薬物を使用すると、幻覚や妄想といった症状が引き起こされるなど、体の主要な器官に深刻な悪影響を及ぼし、精神と身体の両面が破壊されます。

#### ◆誘われてもはっきりと断りましょう

薬物乱用の恐ろしい特徴は、薬物の“依存性”と“耐性”です。「一度だけなら大丈夫」という思いから使用してしまうと、薬物の依存性によって使用する回数が増え、耐性によって使用量が増える悪循環となります。

薬物の恐ろしさを理解し、もし誘われても「薬物は絶対にやらない」とはっきり断る勇気を持ちましょう。

#### 【問い合わせ】

伊賀警察署 ☎ 21-0110

名張警察署 ☎ 62-0110

## 伊賀線だより



### 「サイクルトレイン」を知っていますか？



新居駅から比土駅間の各駅で、自転車を電車の中に持ち込むことができるサイクルトレインをご利用できます。乗車場所には左のマークが表示されています。

ご利用できる時間帯は、平日は午前9時頃から午後4時頃まで、土・日曜日、祝日は終日です。乗車の際は、降りる駅を運転士に申告してください。4人以上でご利用の場合は、伊賀鉄道総務企画課へ事前に連絡してください。なお、車内が混雑している場合や大型連休など、混雑が予想される日には乗車をお断りする場合があります。

電車と自転車をうまく使って買い物や観光などの行動範囲を広げてみませんか。

#### 【問い合わせ】

交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9852

伊賀鉄道(株)総務企画課 ☎ 21-0863

## 明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

### 認知症サポーター養成講座を受講して — 島ヶ原支所住民福祉課 —

先月のコラムで紹介されていた、認知症に対する理解を深めるための「認知症サポーター養成講座」を、私たちの職場で人権研修として受講しました。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族が安心して暮らしていけるように温かく見守り、支援する応援者のことです。

講座では、認知症とはどのようなものか、その症状や治療、認知症の人に接するときの心構えなどを学びました。認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、脳の神経細胞が減ったり壊れたりすることで日常生活に支障が出る病気で、誰にでも起こる可能性があります。「認知症になったらもう治らない」「どんどん悪くなっていく」という考えがありますが、認知症ではない人が病気を想像して思い込んでいるだけで、周りの人が認知症について正しく理解し、適切に対応できれば、認知症の

人も住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができます。

講座を受講したことで、私たちの日頃の窓口業務においても、「ゆっくり話す」「顔を見て話す」「後ろから声をかけない」「文字で示す」などの配慮が必要だとわかりました。また、日々の暮らしの中でも、例えば徘徊している高齢者を見つけたら声をかけたり警察に連絡したりする、ごみの収集日を間違えていたら日が違うことを伝え一緒に行動するなど、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を支援することが大切です。

認知症の人への配慮は決して特別なことではなく、相手に寄り添ってコミュニケーションをとることや、困っている人を放っておかないことなどは、あらゆる場面で必要だと思います。そしてそれは、誰にとっても住みやすい地域づくりにつながるのではないのでしょうか。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp