

カラダのこと
おしえて!

予防と早期発見のための定期検査

「大腸がん」は早期発見・早期治療で治る

大腸がんの発症には「生活習慣」が関係しています

大腸がんは日本人が最も多くかかっている病気です。これは、食生活の欧米化などの生活習慣が原因であると考えられています。

大腸がんの予防法はまだはっきりわかっていませんが、動物性脂肪の摂りすぎを抑え、食物繊維を多く含む野菜を摂るなどのバランスのよい食事や、適度な運動、アルコールを適量範囲内に抑えることや禁煙など、生活習慣を見直すことが大切です。

大腸がんの検査を受けましょう

大腸がんの定期検査を受けることは非常に大切です。検査には便潜血検査と大腸内視鏡検査があり、便潜血検査は簡単で負担が少なく、40歳以上の人の受診が推奨されています。

精密検査が必要になれば、大腸内視鏡検査を受けることになります。先端にカメラのついた内視鏡を肛門から挿入し、モニターを見ながら組織を採取したり、ポリープや早期がんをその場で切除したりします。大腸の癒着があるなど内視鏡検査ができない

場合はCTコロノグラフィーという検査を行います。

40歳以上の方は便潜血検査を毎年1回、50歳になれば一度は大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。初めて内視鏡検査を受けた場合は1～2年後にもう一度受ければ安心です。少なくとも3年に1回のペースで内視鏡検査を受けてほしいです。

症状が現れる前に、ぜひ定期検査を

大腸ポリープの約80%は良性ですが、直径1cmを超えるとがんの危険性が急激に高まります。大腸ポリープを切除することによって、がんの発生を76～90%抑制できることや大腸がんによる死亡率を半減できることがアメリカの研究により発表されています。大腸がんは内視鏡治療が可能な段階で発見し、治療すれば、ほぼ100%完治できる病気です。ぜひ定期検査を受けてください。

(上野総合市民病院 消化器・肝臓内科部長 八尾 隆治)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

◆ 日頃から体調管理に努めましょう

応急診療所だより

【問い合わせ】 医療福祉政策課

☎ 22-9705 FAX 22-9673

市民の皆さんの生命と健康を守ることを目的に、休日・夜間に発病したとき、内科・小児科の応急医療が受けられる応急診療所を開設しています。

応急診療所は応急処置を行うところです。次のことにご留意の上、受診してください。

○薬の調剤は院外処方です。

処方原則1日分です。ただし、連休・年末年始は除きます。

○点滴やレントゲン検査はできません。

《伊賀市応急診療所》

【所在地】 上野桑町 1615 番地 ☎ 22-9990

【診療科目】 小児科・一般診療

【診療時間】

○月曜～土曜日：午後8時～11時

○日曜日・祝日：午前9時～正午、午後2時～5時、午後8時～11時

※受付時間は診療終了時刻の30分前まで

◆今日の一步が明日の元気に

健康上の問題がない状態で日常生活が送れる期間を「健康寿命」といいます。「平均寿命」と「健康寿命」は、全国平均で男性は約9年、女性は約13年の差があります。最期まで健康でいきいきと生活するためには、寝たきりにならず自分らしい生活ができることが一番です。そのためにも、日頃から足腰を鍛えておきたいものです。

そこで、これからの季節は外に出て、爽快な風を肌で感じながらウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。ウォーキングはからだの健康だけでなく、ストレスの解消にもなり、外気に触れることで酸素が体の隅々まで運ばれます。それにより気分転換ができ、精神を落ち着かせることができます。

歩くことで脳への酸素供給量は30～50%増えます。脳は酸素を最も必要とする器官で、酸素が不足するとイライラしたり集中力がなくなりますが、ウォーキングのあとは頭がすっきりすると言われています。

伊賀警察署だより



被害者支援相談窓口

犯罪や事故にあうと、「ケガをする」「お金を盗まれる」といった直接的な被害だけでなく、「収入の減少」や「精神的に苦しめられる」などの問題に直面します。

警察や各種被害者支援センターでは、被害者支援窓口を設け、被害にあわれた人の悩み相談や経済的支援、再被害防止の措置などの支援活動を行っています。

一人で悩まず、安心してご相談ください。また、身の回りで犯罪などの被害で悩んでいる人がいたら、次の窓口をご紹介します。

〇みえ犯罪被害者総合支援センター

☎ 059-221-7830

〇みえ性暴力被害者支援センター よりこ

☎ 059-253-4115

※いずれも月～金曜日 午前10時～午後4時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く。）

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110

名張警察署 ☎ 62-0110

公共交通を利用しましょう

柘植駅は今年で開業 125 周年



1890（明治23）年に三重県下で初の鉄道駅として開業した柘植駅が今年で125周年を迎えました。

民間企業の関西鉄道が、その年の2月に現在の草津線の一部である三雲～柘植間を、12月に柘植～四日市間を開業しました。柘植～伊賀上野（当時は上野駅）間は、7年後の1897（明治30）年の開業です。柘植駅構内には、車内の明かりなどに使ったランプの油を保管するための、レンガ造りのランプ小屋（危険品庫）が今も残っています。

そのほかにも、非電化区間の関西本線加茂～亀山間には、明治や大正時代に建設されて今なお現役の橋梁やトンネルなどの貴重な鉄道遺産が多くあります。列車内から見える山々が紅葉で色づく季節に、歴史とロマンを感じられる関西本線で出かけてみませんか。

【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9663 FAX 22-9672

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

「おもいやり」について考える —財政課—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

人と人との関わりを考えると、「おもいやり」という言葉をよく耳にします。より良い人間関係を築くために、「おもいやり」や「おもいやること」の大切さを日常生活の中で意識している人は多いと思います。そこで改めて、「おもいやり」について考えてみました。

相手をおもいやるということは、親身になってその人のことを考え、気遣い、心を配ることだと思えます。しかし、自分が「おもいやり」として行っても、場合によっては相手は不快に感じていることがあるかもしれません。また、自分の行為に対して「ありがとう」などの感謝の言葉や行動がないと「せっかく言っているのに…」という気持ちになり、いじめの発端となってしまう場合などもあります。

人を思いやる上で大切なことは、さまざまな価値観を持った人がいることを理解し、相手の価値

観を尊重した上で自分の価値観や思いを相手に伝え、相手からの見返りを求めないことではないでしょうか。

「人は孤独な生き物だ」と言う人がいますが、人と触れ合い、お互いを理解することで幸せを感じ、また、相手が幸せを感じていることを自分の幸せと感ずることもあります。

「思う」と「想う」の言葉の違いについて考えると、「思う」とは自分が考え感じることをいい、「想う」とは「相」と「心」の字が重なっているため、相手を思いやる気持ちのことをいうのだと思います。

人と人が空間の中で関わり合うために「人間」という言葉があり、良い人間関係を築いていくためには「思い」ではなく、お互いを思いやる「想い」が必要です。その「想い」こそが、人権が守られ尊重される社会につながっていく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 へ