

保健だより

6月号

今月の情報は
千葉保健師

胃がん検診（バリウム検査・内視鏡検査）を受けましょう！

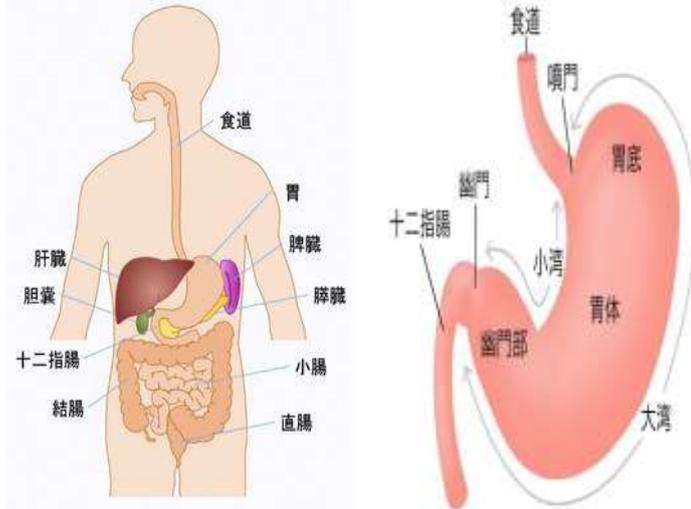
毎年、町で実施する胃がん検診は、集団検診で実施する「バリウム検査」と町内医療機関で実施する「内視鏡検査」があります。

胃がん検診を受けるにあたって、胃は何をしている臓器なのか、また、胃がん検診の必要性についてお伝えします。

●胃は何をしている臓器？

胃の主な働きは、食べ物を①貯める、②消化吸収、③殺菌作用です。

場所：みぞおちのあたり 形状：袋状（J字型）



働き：①貯める

⇒食べ物に応じて、胃壁を伸ばして食べ物を貯めます。（食道と胃の接続部には「噴門」という逆流を防止する部位があり、時には体に不要なものを嘔吐して吐き出すこともあります。）

②消化吸収

⇒食べ物が胃に入ると胃腺から「ペプシン」というたんぱく質を分解する消化酵素せんどううんどうが出され、胃が「蠕動運動」という収縮と拡張を繰り返しながら食べ物をかゆ状にしていきます。

③殺菌作用

⇒強い酸性（pH1～2）の胃液によって、食べ物に含まれる細菌を殺菌します。

その他にも・・・

⇒出口となる胃と十二指腸の接続部は「幽門ゆうもん」という排出速度を調整する部位があり、でんぷん性のは早く、脂肪性のはゆっくり胃で消化されてから十二指腸に出されます。これにより、脂肪性のは長く胃にとどまるので、胃もたれを起こすことがあります。

●なぜ胃がん検診を受けてほしいのか？

胃がん検診も含め、がん検診の受診を勧める理由は、がんになる前、がんが小さいうちに「早期発見」し、「早期治療」につなげて、命を守ってほしいからです。

早期胃がんの場合、早く治療することで5年生存率が98%と高く、治療による身体的負担も少ないというメリットがあります。

●町の胃がん検診の対象年齢・受診頻度

胃がん検診（バリウム検査・内視鏡検査）の対象年齢と受診頻度は以下の通りです。

検診項目	対象年齢	受診頻度
バリウム検査 （集団検診）	40歳以上の方	毎年受診可能
内視鏡検査 （施設検診）	50歳以上の方	2年に1回 受診可能 ※前年度町の 胃がん検診 で内視鏡検査を受けて いない方

町総合健診は6月24日（火）から始まります。胃がん検診も含め、総合健診の申し込みを「忘れた！」という方は、今からでも大丈夫ですので、ぜひお申込みください。

【問い合わせ先】

保健福祉課 健康づくり係 ☎62-2115

出張健康相談のお知らせ

参加
無料

毎月1回、町内の商業施設内で、町の保健師・栄養士による出張健康相談を開催しています。町民のみなさまなら、どなたでも利用できます。お買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

開催日	時間	場所	おすすめポイント
令和7年 7月15日(火)	10:00 ~11:30	リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース)	超音波骨密度測定器 で骨量測定ができます
8月 5日(火)	10:00 ~11:30	ヨークベニマル猪苗代店 (店内休憩スペース)	血管年齢測定器が 利用できます

内容 : 血圧、握力測定、体組成測定(体重、BMI、体脂肪率等)
栄養相談や健康相談など



梅雨の晴れ間の「熱中症」にご注意ください



例年よりも寒い日が続いていた猪苗代町ですが、これからの時期、梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなる可能性があるため、熱中症に注意が必要です。

特に福島県の場合・・・

□ 熱中症になりやすい人

65歳以上の高齢者が約半分を占めています。

□ 熱中症になりやすい場所

居住場所(庭含む)が多く、4割を占めています。

□ 熱中症になりやすい時期

熱中症の死亡または重症者数は、梅雨明け1~2週間が増える傾向にあります。

【熱中症予防のポイント】

- 天気予報等で気温や湿度の把握
- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- こまめに水分補給(喉の渇きを感じていなくても水分・塩分補給も忘れずに)
- 『ふくしま涼み処』(一時的に暑さをしのぐために使用できる休憩スペース)を活用
→登録施設の詳細は、「福島県気候変動適応センター」のホームページをご覧ください。

