

煙者の人数を半分に減らしたいと思います。

もう一つは、腰痛の問題です。看護、介護の職員の6割が腰痛持ちです。中には腰痛のため長期休養や離職に追い込まれる職員もいます。そこで、腰痛を予防する体操やリフターなどの介護機器の有効利用で、職員の腰痛を半減したいと考えております。



▲介助用リフター

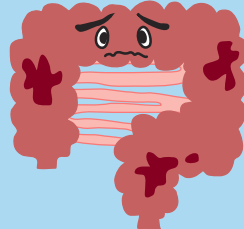
職員での実践で有効な効果が確認出来たら、来年は地域のみなさまと一緒に実践の輪を広げていきたいと考えております。

連載 健康生活応援隊⑫

受けていますか？

大腸がん検診

大腸がんはここ30年の間に右肩上がりに増え、平成29年には大腸がんの死亡率は、男性のがんの中では第3位、女性では第1位になっています。



大腸がん検診とは？

皆さんは、便潜血検査を受けたことがありますか？便潜血検査は、2日分の便を専用の容器に採って、便の中に含まれる目に見えない微量な血液を



健診センター 健康生活応援隊

この検査は毎年受けることで大腸がんによる死亡が60%以上低くなる、と厚生労働省の「がん検診の有効性評価に関する研究班」でも報告されています。

大切な精密検査

大腸がん検診を毎年受けることに加え、もう一つ大切なことがあります。それは、「便潜血検査で陽性になった場合は精密検査を受ける」ということです。精密検査とは、通常は大腸内視鏡検査のことを言います。

よく「痔があるから」と言われる人がいますが、痔からの出血も考えられますが、大腸がんやポリープからの出血も考えられるため、詳しい検査を受けてみないとわかりません。

便潜血検査で「要精密検査」になる人は約15人に1人、そして、精密検査の後に大腸がんと診断される人は約35人に1人で、そのうちの約70%が「早期がん」です。つまり、便潜血検査を受けた人のうち、千人に1〜2人の割合で、大腸がんが見つかることとされています。大腸がんが発見されたとしても早期であれば90%以上が完治します。必ず精密検査を受けましょう。

