

# 医院だより2025年 9・10月号



中央の山並みには槍ヶ岳が美しく望めます。8月、常念岳の夜明けに撮った写真です。  
猛暑の下界をよそにひんやりした朝の空気が伝わって何ともすがすがしいです！

唐沢保之

〈お知らせ〉・国保特定健診・後期高齢者健診は9月30日までです。予約をお願いします。

## 院長の健康ワンポイント ～ がん検診のおすすめ ～

特定健診は9月までですが、検査項目には生活習慣病とがんの検診が含まれています。今回はがん検診について簡単に説明します。日本人は胃・大腸・肺・乳腺・子宮の合計ががんの死亡の半分以上なので、こうしたがん検診を推奨しています。

がん検診のメリットは、①早期がんを少ない費用で発見し、体の負担が軽い治療で治すことができます。②がんになる前の段階で治療することができます。その結果、死亡率が下がります。しかし、デメリットもあります。①過剰な診断の場合や、検査結果が必ず正しくないことがあります。②体に負担が大きい検査や放射線被曝、ほとんどありませんが検査による医療事故があります。そこで、検診開始年齢・検診間隔(1～2年毎)・喫煙歴・ピロリ菌の感染・年齢を考慮し、検診内容と追加する検査を考えます。

がんの頻度順では、1位大腸・2位肺・3位胃の順です。

大腸がんの検診の対象年齢は40歳から75歳で、1～2年毎の便潜血検査が勧められています。精密検査で行う大腸内視鏡検査は、検査による体への負担が大きいので検査上限ができました。心配な時は、内視鏡以外に大腸CT検査も可能なので相談して下さい。

肺がんの検診の対象年齢は40歳から79歳で、年1回のX線検査が勧められています。喫煙が主な原因なので、喫煙している方は肺を立体的に調べるためCT検査が必要です。喫煙は肺がんに限らず、多くのがんのリスクが高くなるので禁煙しましょう。



胃がんの主な原因はピロリ菌の感染です。感染しているか血液検査などでわかりますが、ピロリ菌のいる方は除菌治療が必要です。松本市では学校検尿を利用して、中学生にピロリ菌検査をしています。がん検診は50歳以上が対象ですが、できたらバリウム検査より内視鏡検査が良いと思います。

\*当院では胃の内視鏡検査の予約を随時受け付けています。また、癌検診の松本市のクーポンは3月31日まで有効です。当院では大腸がん検診(検便)と肺がん検診(胸部レントゲン)ができます。受付へご相談下さい。

## 怖い“猛暑フレイル” あなたは大丈夫ですか？

今年の35度を超える猛暑は尋常ではありません。しかも6月ごろからずっと長期に渡っています。そのため暑さによる体力・気力の消耗が例年以上に深刻です。

具体的には、冷房の効いた家にとじこもって出かけない、家の中でもあまり動かない生活を続けていると身体の筋肉量が減ってしまいます。また、家にいてあまり人と交流しないため社会とのつながりが減って、孤独に過ごすことが多くなり、認知機能も衰えてしまいます。これは“猛暑フレイル(暑さによる虚弱化)”ともいわれ、今年は特に注意が必要です。筋肉は動かなければすぐに減ってしまいますし、認知機能も急激に衰えます。猛暑フレイルは子供から高齢者まで全世代にいえることです。

対策①しっかり食べる！ビタミンB1(豚肉・玄米・納豆など):疲労回復

②カリウム・マグネシウム(バナナ・トマト・海藻など):発汗によるミネラル不足を補う③温かい汁もの・発酵食品・ねばねば食材(オクラ・山芋)+ご飯等:胃腸をいたわる。

対策②軽い運動をする！室内でもできる体操(いすに腰かけて足を交互に伸ばす。腰かけたまま足ふみをする。タオル体操をする。)テレビを見ながらでも1日10回3セット頑張りましょう。涼しい時間に外に出てウォーキング・ストレッチ。深い深呼吸も効果的です。

対策③公民館や習い事やスーパーの買い物など少し外にも出てみましょう。朝の花の水やりでもお隣さんとお話しできますね！

\*暑さに耐えるだけでなく、整える・回復させることを意識して、元気に秋を迎えましょう。



### スタッフコーナー ～ Hさん おすすめのお店 ～



穂高有明にある、“さかた菓子舗さんのおやき”が絶品です。きんぴらのおやきがイチオシです。以前は新村にお店がありましたが数年前に穂高に移転してしまったので、今日は行くぞ！と決めたとき開店時間に並んで買っています。張り切って行っても未だに一番に並ぶことはできません(笑)。午前中には売り切れてしまうので、要注意です。これからの紅葉の季節、ドライブがてら行って見て下さい。さかたさんのすぐ近くにあるソフトクリーム屋さんとっても美味しいですよ！

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL 0263-25-7633

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30～17:30	○	○	○	/	○	/	/