

あき乃だより

第99号

2021年 1月 発行



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
大変寒い年明けとなりました。感染対策の換気のため室内も寒くなっている
場所が多いです。暖かい格好をして風邪を引かないように気をつけましょう。
コロナウイルスの感染リスクもまだ続いております。引き続き油断せずコロナ
ウイルス感染対策にも力を入れていきましょう。

昨年はコロナウイルス感染を心配されてがん検診を受けない方が多かったそう
です。不要不急の外出を避けるのは大切なことですが、がんは早期発見、早期
治療が必要です。今回はそんながんについてのお話を載せております。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。
病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。
また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすること
も大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、
お待ちになる時間が長くなる場合がございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL : 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで
時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は
人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して
診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しく
お願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、
免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。
発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入ってい
ても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知ら
せください。
コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。
有効期限も延びておりますのでご確認ください。
冬期は健康診断だけでなく、検査、診察ともに大変混み合います。
お待ち時間も発生致します。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程お願い申し上げます。



意外と知らない
まめ知識

がん検診特集

現在、日本でのがんによる死亡者数は、年38万人を超え、死亡原因の第1位を占めるようになりました。2人に1人が一生のうち何らかのがんになるという統計もあり、今やがんは誰でもなりうる身近な病気です。

正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞の塊の中で、悪性なものを「がん」と言います。発生した1個のがん細胞は、目立った症状がないまま増え続け数十年かけて1cm程度の大きさになります。

しかしそれからは、わずか1年程度で大きくなり、以降「進行がん」となっていろいろな症状があらわれたり、最後には命を失ったりすることもあります。

がんを予防するためには・・・

① 喫煙 たばこを吸わない。吸わない人も、煙をできるだけ避けましょう。

② 飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をしましょう。
日本酒なら1日1合、ビールなら500ml
焼酎や泡盛は1合の2/3、
ウイスキーブランデー、ダブル1杯、
ワインはボトル1/3程度の量です。



③ 食事 食事は偏らずバランスよくとりましょう。
塩分は最小限に。1日に男性は7.5g、女性は6.5g未満を目安にする。
野菜、果物不足にならないように注意する。(野菜は1日あたり350g以上、果物は200g以内にしましょう。)
飲食物は熱すぎる状態にとらないようにしましょう。

④ 身体活動 日常生活を活動的にしましょう。

⑤ 体型 適正な範囲を維持しましょう。(BMIを目安に)

⑥ 感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置(治療)をとりましょう。
機会があればピロリ感染(胃がんリスク)検査をしましょう。

これらの生活習慣に気をつけると、がんになる確率を男性では50%、女性では30%低下させることができるといわれています。

がん検診を定期的に受診しましょう。
国が推奨するがん検診5種類は下記の通りです。

- ・胃がん検診：胃バリウム検査 年1回
- ・肺がん検診：胸部レントゲン 年1回
- ・大腸がん検診：便潜血反応 年1回
- ・子宮頸がん検診：子宮頸部の細胞診 2年に1回
- ・乳がん検診：視触診、マンモグラフィ検査 2年に1回



がんを治すには、早期発見、早期治療が何より重要です。そのためには、定期的ながん検診を受ける必要があります。しかし日本の検診受診率はまだまだ低く、たとえば乳癌や子宮癌検診においては、欧米の受診率が70~80%と言われるのに対し、日本は50%にも満たない状況です。
また、新型コロナウイルス感染症の影響で2020年のがん検診受診者が大幅に減り、発見がん数が減る恐れがあります。

お住まいの市が実施しているがん検診もあります。

定期的を受診をし、早期発見、早期治療を目指しましょう

