



# 保健センターからの

## 乳がん検診（集団検診）を実施

会場	検診日	受付時間
鴻巣保健センター	2月15・18日(金・月)	①12時30分～13時 ②13時30分～14時
吹上保健センター	2月20・21日(水・木)	

**対象**／市内在住で40歳以上の女性（昭和54年4月1日以前生まれ）※勤務先で受診した方や妊娠中・授乳中の方、断乳後6か月未満の方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカー等を装着している方は受診できません。また、昨年度・今年度に市の検診を受けた方は受診できません（ただし無料クーポン券該当の方は受診できます）

**定員**／各日100人（先着順）

**検査内容**／問診・視触診・マンモグラフィ検査（乳房X線撮影）※必ず視触診とマンモグラフィ検査の両方を受診していただきます

**費用**／500円

**持ち物**／バスタオル1枚・平成30年度鴻巣市健（検）診受診券（5月に郵送）・がん検診無料クーポン券（対象者には5月に郵送）・健康手帳

**その他**／●集団検診又は個別検診のどちらか一方での受診となります。個別検診は、2月28日(木)まで指定医療機関(たけうちクリニック、はやしだ産婦人科医院)で受診できます（直接医療機関へ申込み。受診券と費用1,000円が必要）●生理前の乳房の張る時期をできるだけ避けてください ●着脱しやすい服装でお越しください ●問診票の記入がありません ●検査結果は約1か月後に郵送します

**申込み・問い合わせ**／2月1日(金)の9時以降に電話で鴻巣・吹上保健センター。定員に満たない場合は、検診日前日までの平日に随時受付



### Q サルコペニアとフレイルについて教えてください

**A** 高齢者は、体調不良時に1週間程度の安静をとることで、体力の低下などによってきちんと歩けなくなってしまうケースがあるなど、体力の低下、栄養不足や病気の発症・悪化によって要介護状態に陥りやすいものです。

そこで、現在、加齢や認知症、病気に伴って筋肉量や筋力が減少し、要介護になる危険性の高い状態としてのサルコペニアとフレイルが注目されています。

が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態とされており、介入や支援によって生活機能を維持していくためにチェックされるものです。

どちらの状態も、「高齢者が介護が必要になる直前の段階」と「健康な状態」との中間のような段階と捉えることができます。

サルコペニアとは、ギリシャ語の「筋肉」と「喪失」を組み合わせた言葉で、加齢に伴って筋肉量や筋力が著しく減り、転倒から寝たきりに至る危険が高い状態のことを言います。筋力や、歩行スピードを評価し、これに筋肉量を加味してサルコペニアかどうか判断されます。

フレイルとは英語のフレイルティから来ており、日本語に訳すと「虚弱」などになります。フレイルは「加齢とともに心身の活力

一般的に高齢者の虚弱状態は、加齢に伴った不可逆的に若い衰えた状態と理解されることも多いですが、サルコペニアもフレイルも、しかるべき介入により再び健康な状態に戻る可能性があります。そのため、サルコペニアやフレイルを早期に発見し、適切な介入をすることにより、生活機能の維持・向上をすることができそうです。予防・改善に関しては、十分な栄養の摂取や、体力維持・筋力増加のための運動が必要です。フレイルにはさらに活発な社会参加（コミュニティ、仕事等）が必要となります。

（一社）鴻巣市医師会



# のお知らせ

## ●問い合わせ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所  
駐車場をご利用ください

## 胃がん・肺がん・結核検診を実施

### 共通事項

会場	検診日	性別	受付時間
鴻巣保健センター	2月13日(水)	女	① 8時30分～9時 ② 9時30分～10時
	2月14日(木)	男	③ 10時30分～11時

**対象**／市内在住で40歳以上の方（昭和53年4月1日以前生まれ）

**定員（各日）**／胃がん＝100人、肺がん・結核＝120人（いずれも先着順） ※勤務先等で受診する方や妊娠中の方、平成30年9月～11月に受診した方は受診できません

**持ち物**／検診費用・健康手帳

**検診時の注意**／●ボタン・金具・ベルト・貴金属・湿布・カイロ等は、レントゲン検査の支障となるため、必ず外してください。検査着の用意はありませんが、無地のTシャツとジャージ等のゴムのズボンであればそのまま検査できます（プリントや刺繍は避けてください） ●髪が長い方は肩にかからないようにまとめてください ●問診票の記入があります ●当日の受付は来所順です。待ち時間が長くなることが予想されます

**申込み**／1月28日(月)の9時以降に電話で鴻巣・吹上保健センター（郵送・FAX不可）

※申込時に、希望日時と検診名（①胃がん検診のみ ②肺がん・結核検診のみ ③胃がん、肺がん・結核検診同時受診）を伺います。定員に満たない場合は、検診日前日の平日17時まで受付

**その他**／都合がつかず、異性の検診日を希望する方は、③の受付時間枠（10時30分～11時）の最後の受付になります

### 胃がん検診

**対象とならない方**／次の①～⑧に該当する方は受診できません ①食道・胃・小腸・大腸等の開腹手術（腹腔鏡下手術も含む）を受けた、又は治療中・経過観察中（内視鏡で大腸ポリープを切除して6か月以内の方も含む） ②過去の検診で、発疹等のアレルギー症状が出た ③腎不全で、透析中や心疾患により水分制限を受けている ④慢性呼吸器疾患等で常時、在宅酸素吸入をしている ⑤妊娠中、又は妊娠の可能性がある ⑥重度の便秘症 ⑦高熱や全身衰弱が強い ⑧嚥下障害（飲みこみが悪い）がある

**検診内容**／問診・バリウム造影検査（検査終了後に下剤を渡します）

**費用**／500円

**検診時の注意**／【前日】●飲酒しないでください

●20時（就寝3時間前）までに食事を済ませてください ●20時以降にのどの渇きが強い場合、150cc～200cc程度の水分補給（水又はお湯）は差し支えありません

【当日】●のどの渇きが強い場合、検診3時間前までであれば150cc程度の水分補給（水又はお湯）は差し支えありません ●飲食（ガムや鉛を含む）や喫煙は控えてください ●降圧剤などの薬を服用の方は、主治医に相談してください。当日の朝に内服した場合は、受付で伝えてください

●検査後にバリウムの排泄を促すため、下剤を飲んでいただきますが、その後も長く腹痛等が続く場合は、医療機関での受診をお勧めします ●過去に開腹手術（胃・腸・胆のう等、帝王切開を含む）をした方や、腹痛・お腹の張り等の腹部症状のある方は、安全のため医療機関での受診を強くお勧めします

### 肺がん・結核検診

**検診内容**／問診・レントゲン撮影（問診結果により喀痰検査）

**費用**／100円（喀痰検査は別に後日300円）

