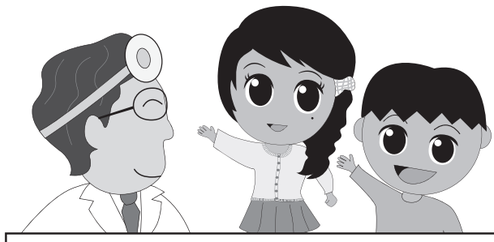
元気予報



今市医師団幹事　石塚クリニック　石塚早男（いしづかいさお）

胃がんと胃がん検診①

胃がんは日本人が最も多く発病するがんです。かつては最も死亡率の高いがんでしたが、現在では、男性は肺がんについで2位、女性は大腸がん・肺がんについで3位です。それでもまだまだ頻繁に見られるがんといえます。

胃がんの危険因子として喫煙・飲酒・食生活などの生活習慣、ピロリ菌の持続感染などがあげられています。食生活については、塩分の多い食品の摂取や野菜・果物の摂取不足が指摘されています。また、男性は女性よりも胃がんになりやすく、高齢になればなるほど発病する可能性が高くなります。

早期胃がんでは、ほとんどの人に症状がありませんが、消化不良・胃の不快感・膨満感・吐き気・食欲不振・胸焼けなどがみられることがあります。

進行すると血便・嘔吐・体重減少・胃痛・腹部腫瘤などがみられます。

胃がんを確定するためには胃内視鏡検査を行います。以前は口から内視鏡を入れる経口胃内視鏡検査のみでしたが、最近は鼻から内視鏡を入れる経鼻胃内視鏡が主流です。経口に比べてのざえが少なく、約95％の方は経鼻胃内視鏡検査を希望します。

胃がんの治療の基本は手術です。小さな早期胃がんでは開腹手術を行わず、胃内視鏡を使っての胃粘膜切除術で済ますことができます。胃がんの大きさや部位によってはおなかを大きく切開しない腹腔鏡を使った手術も行われます。進行した胃がんでは開腹手術により胃の3分の2あるいは全部を切除します。

手術後に放射線治療や抗がん剤治療が行われることがありますが、あくまでも補助的な治療で、根治的な治療ではありません。

胃がん手術の後遺症としては、食べ物がすぐ小腸に入ってしまうことによる動悸・目まい・冷や汗・頭痛・疲労感・眠気・手足のしびれ、小腸からの消化液の逆流によって起こる胸焼け、ビタミンB12の吸収不良による貧血などがありますが、全ての人に起こる後遺症ではありません。

みんな集まれ！子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
とき　8月21日(水)午前10時30分～11時15分

◎ママのミニ学習会「子育て編」
～子どもの発達と生活～
とき　8月27日(火)午後2時～3時
講師　県幼児教育センター
幼児教育専門員　池田和代氏
申込　8月7日(水)～23日(金)
※お子さんを預かります。
ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎水はともだち！
とき　8月中のひろば開設日で天気の良い日
①午前10時30分～11時30分
②午後1時～2時
※ひろばのベランダで水遊びをします。
※実施の有無や持ち物については問合せください。
ところ・申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎夏休み自由工作「作って遊ぼう」
とき　8月19日(月)～22日(木)午前10時～正午
◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
～スイカ割り～
とき　8月23日(金)午前10時～正午
参加費　200円
持ち物　タオル
ところ・申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)
☎(76)0881

足尾親子ふれあいひろば

とき　8月26日(月)午前10時～正午
ところ　足尾認定こども園
申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば☎(54)3001

湯西川親子ふれあいひろば

◎大きなボールであそぼう
とき　8月9日(金)午前10時～午後2時
ところ　湯西川公民館
申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば☎(76)0881

開設日拡大のお知らせ

地域子育て支援センター、日光・鬼怒川親子ふれあいひろばの開設日を増やしました。

※地域子育て支援センターは、年末年始を除く午前9時30分～午後4時(日曜日・祝日は午前10時～午後3時)

※日光・鬼怒川親子ふれあいひろばは、年末年始、祝日を除く月曜～金曜日の午前10時～午後3時

※足尾親子ふれあいひろばの開設日には、日光親子ふれあいひろばが休みになり、湯西川親子ふれあいひろばの開設日には、鬼怒川親子ふれあいひろばが休みになります。

市民文芸

俳句　選者　須藤火珠男

沙羅の花散るを惜しむか鳥の声　渡辺ミチ子
梅雨寒や病に耐ふる杖のほし　湯沢くに
軒近くきて鶯のご愛嬌　星野恒志
雨意聡く庭に鳴き交う雨蛙　徳本英子
挿しただけきっと付く木瓜挿しにけり　白土武夫
澄む空をわがもののごと飛行雲　池田三夫

川柳　選者　日野原冗児

答えなどいらない聞いてほしいだけ　安井貴子
主語のない会話で通じ合う夫婦　青木照雄
美しさ惹かれて耳を留守にする　吉新勝夫
大人でも途中下車する日が欲しい　福田英子
成人の日から始まる数え歌　田中来川
空腹の話題が好きなパンの耳　福田恒産

短歌　選者　阿久津仲一

早苗田のおのもおのもの水澄みて流るる雲をしばし遅めつ　名古屋佳子
藤棚の長き花房咲き満ちて甘き香の する昼に憩いぬ　狐塚昭子
「見晴らし池」から眺む男体山を楽しみ訪へば霞みいて見えず　福田きくい
ななかまど眞っ赤に燃ゆるバスの窓この寸景の持てる華やぎ　赤羽よ志
梅雨入りの深紅のバラが艶やかに気高く香るわれの育てし　大森トミ子
代々を受け継がれこし山・畑も世代変わればキャンプの森に　田中トミ

作品を募集しています！

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先及びくわしくは
秘書広報課　広報広聴係
☎(21)5135・FAX(21)5109