

子宮頸がん検診を受けましょう

子宮は、鶏卵くらいの大きさで西洋ナシを逆にしたような形をしています。子宮上部の膨らんだ部分(体部)にできるがんを「体がん」、子宮入り口部分(頸部)にできるがんを「頸がん」といい、子宮がん全体では、7:3の割合で「頸がん」が多いといわれています。

子宮頸がんは、40歳代をピークにして、その前後の年代に多く、最近では20～30代の若い人にも増加しています。

子宮頸がんの主な原因として、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が引き金になるということが分かってきました。HPVは、イボをつくるウイルスの一種ですが、その中の一部ががんの発生に深く関与していると考えられています。このウイルスは、性行為によって感染します。通常は感染しても自然治癒しますが、継続して長い期間感染すること

によって、正常な細胞が「がん」に変化するといわれています。現在では若年者にHPV感染が多くなってきていて、20～30代の年齢層に子宮頸がんが増えています。

子宮頸がんは初期のうちは、ほとんど症状は見られません。早期発見に何よりも有効なのは定期的な検診です。検診では、子宮頸部の細胞をこすり取って採取する「細胞診」を行います。この検査は痛みがほとんどなく、短時間でできます。

保健センターでは、今年4月と6月に、20歳以上の方を対象に子宮がん検診を実施しますので、若い年齢層の方もぜひ受診してください。

(健康福祉課 保健師)

お詫びと訂正

広報ごか11月号、健康応援隊で誤りがありました。

【誤】 要介護・要支援認定者 221人

【正】 " 259人



地域包括支援センターだより

年齢を重ねてもいつまでも体も心も健康に過ごしたいものです。人間の体は20歳を過ぎたころから少しずつ老化が始まり、「物忘れ」は脳の老化現象のひとつです。

ある大学の研究で、簡単な読み書きや計算を行うことで、脳の機能低下を予防することができた、また、教室に参加したことで外出が増え、仲間との交流の機会をもつことができ、閉じこもりやうつ予防にも効果がみられたとの報告があります。

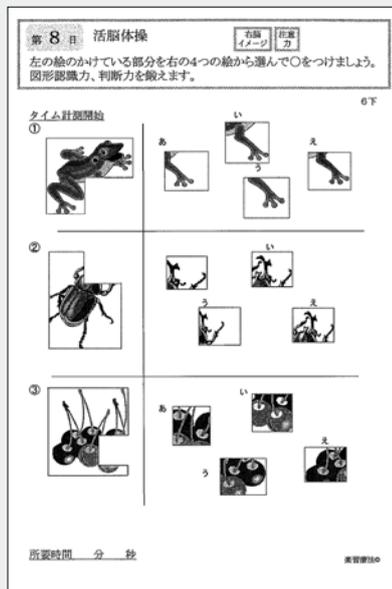
地域包括支援センターでは、生活機能評価の結果、該当された方を対象に、「脳の健康教室」を実施しています。月に2回の教室への参加と自宅での宿題を6ヶ月間続けて行います。

簡単な読み書きや計算を続けることで脳の司令塔である前頭前野という部分が活性化し、認知症の予防や脳の健康を維持することに効果があります。読み書きや計算の他、ぬりえなどの創作活動やシルバーリハビリ指導師によるシルバーリハビリ体操を行っています。

参加者からは、「家にいたらできないことができてよかった」、「家ででの宿題は、孫と楽しくやっています」など、生活にも変化が表れてきています。脳

の健康教室では、楽しく脳と体を動かすことを心がけ、自分のペースで課題に取り組んでいただいています。

みなさんも脳や心の健康について一緒に取り組んでみませんか?



(脳の健康教室で使用している教材の抜粋)

お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長(直通)

FAX(84) 1550

●企画財政課広報担当

☎(84) 1111(内線221)

3月の納税

※納期限は3月27日(金)です

保 育 料 3 月 分 健康福祉課 社会福祉G 内線237

人口と世帯 (2月1日現在)

総人口 9,667人(-9)

男 4,871人(-11)

女 4,796人(+2)

世帯数 3,022世帯(±0)

※()内は前月比