

健康な暮らしのために ～令和5年11月号～

発行：調布市福祉健康部健康推進課
〒182-0026 調布市小島町2-33-1
文化会館たづくり西館4階保健センター
TEL 042-441-6100
FAX 042-441-6101

11月8日は『いい歯の日』です

いい（11）歯（8）の語呂合わせを元に日本歯科医師会で制定しました。生涯美味しく安全に食事ができるためにも、歯（入れ歯）があることが大切です。8020（はちまるにいまる）は「80歳で20本の歯を残しましょう」というスローガンです。80歳で20本の歯があれば美味しく食事ができるといわれています。成人の歯を失う一番の病気は歯周病です。成人の約80%の人が罹患しており、2001年には世界で一番罹患している人が多い病気として、ギネスにも認定されました。歯周病を防ぐには日頃の生活習慣の見直しと、丁寧な歯磨き、定期歯科健診が必要です。

11月14日は『世界糖尿病デー』

糖尿病は予防と早期発見が大切です。日本人の6人に1人（200万人以上）が、糖尿病やその可能性があるといわれています。この機会に糖尿病について考えてみませんか。



CHOFU BLUE CIRCLE

「ブルーライトアップ」

世界糖尿病デーのシンボルカラーである青色の光で市内の施設（調布東山病院、味の素スタジアム、深大寺、保健センターなど）を照らします。

【詳しくはホームページへ】

⇒<https://www.touzan.or.jp/features/bluecircle.html>

右のQRコードからアクセス可。

問い合わせ先：ちょうふブルーサークル運動実行委員会

【事務局】調布東山病院イベント事務局 ☎042-481-5513

[メールアドレス bluecircle@touzan.or.jp](mailto:bluecircle@touzan.or.jp)



11月16日『世界COPDデー』です

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、喫煙や粉じん、化学物質などの有毒な粒子やガスの吸入による進行性の肺の疾患です。症状は運動時の呼吸困難や慢性の咳、痰などです。進行すると日常生活にも支障をきたします。日本人の40歳以上のCOPDになっている人は、530万人※と推定されていますが、2017年の厚生労働省の調査によると診断された患者数は22万人でした。つまり多くの方がCOPDであるのに受診していない、または正しく診断されていないこととなります。喫煙をしている方は、運動時に呼吸が苦しい、息切れがする、咳が普段からよく出るという症状がある方はCOPDが疑われます。早めに医療機関に相談することをお勧めします。

（※順天堂大学医学部 福地氏らによる大規模な疫学調査研究 NICE スタディ 2001年発表）

予防のポイント

喫煙や受動喫煙を避ける、運動をする



大腸がん検診を受けよう

大腸がんとは？

大腸がんは、良性のポリープや腸内の粘膜から発生するがんです。
「結腸がん」と「直腸がん」の2つがあります。

早期の大腸がんは自覚症状がないことが多いため、検診を定期的に受診することが重要です。



大腸がんの症状は？

大腸がんは初期では痛みが出にくい病気です。初期症状は、次のようなものがあります。

- 便に血液が混じる(黒い色も血液の場合があります)
- 便をした後もすっきりせず、残便感がある
- 腹痛 ●便が細い ●繰り返す下痢と便秘 ●貧血
- お腹が張る ●突然やせてくる ●胸やけがする など



大腸がん検診の検査内容は？

検便検査です。

便をこすって採取するだけの、自宅でできる簡単な検査です。

便ががんやポリープなどの表面と接触することによって付着した、目に見えない出血の有無を調べます。2回分の便を採取するだけの簡単な検査です。



もし「要精密検査」になったら…

必ず、「内視鏡検査」を受けましょう。

大腸すべてを内視鏡で直接観察する検査です。

※精密検査の代わりにもう一度検便検査を受診することは不適切です。



調布市の大腸がん検診の受診方法

35・40・45・50・55歳の方 60歳以上の方	誕生日月ごとに、個別に受診券を送ります。 受診券が届いたら、直接医療機関にお申込みください。
上記以外の30～59歳の方	本年度の申込み受付は終了しています。 例年8～9月にお申込みを受け付け、12～3月に受診いただけます。 8月の市報をご確認の上、健康推進課にお申込みください。