受けよう！ 大腸がん検診

問 保険健康課 ☎84-0327

長寿大国日本では、3人に1人が「がん」で亡くなっています。

食生活の欧米化や生活習慣などの要因も加わり、近年患者数が多くなっている大腸がんについて考えてみましょう。

大腸ってどうなっているの？

口、食道、胃、小腸に続く部分で、長さは成人で約150～160センチメートルあります。

小腸で栄養を吸収した後、大腸で水分・電解質の吸収と、便を溜めておく働きがあります。

大腸は、盲腸、結腸、直腸の3部に分けられます。

大腸がんの症状

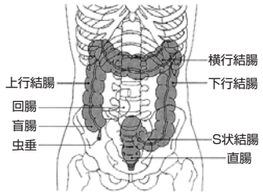
大腸がんの症状はいくつかありますが、初期の段階では自覚症状はなく、進行してからしか症状は現れません。

大腸がんは、「結腸がん」と「直腸がん」の2種類に分類されますが、この2種類のがんでは症状が異なります。

◆**結腸がんの症状**
- 便がでにくい
- 腹部のしこりができる
- 腸内で出血が起こり貧血症状がある
- 腹痛
- 下痢

◆**直腸がんの症状**
- 下痢
- 便が細くなる
- 便をした後に強い残便感がある
- 肛門の奥の痛み
- 臀部への痛み
- 血便

大腸の部位



■症状の頻度が高い血便

大腸がんの症状の中で特に頻度が高いのが血便です。見た目には黒みかかった赤色の血液が便に混じる。黒い血の塊が出るなどです。

がんの中心部が腫瘍となり、出血するために起こります。

検診を受けましょう

開成町の大腸がん検診の受診状況は下のグラフのとおりです。毎年数名の方が早期のうちにがんが発見され治療しています。

また、一年前にがん検診を受診していた人は、受診しなかった人に比べて、大腸がんでは約70％死亡率が低くなっており、1年に1度の検診による早期発見、早期治療の効果が明らかになっています。

事前の申し込みにより問診票と容器をお渡ししますので、2日分の便の検体を提出することで血液反応を調べるものです。

働き盛りの40～60歳の男性で職場検診に項目としてない方や人間ドックなどで検診を受ける機会のない方は、代理提出でも検査できます。ぜひ受けてみましょう。

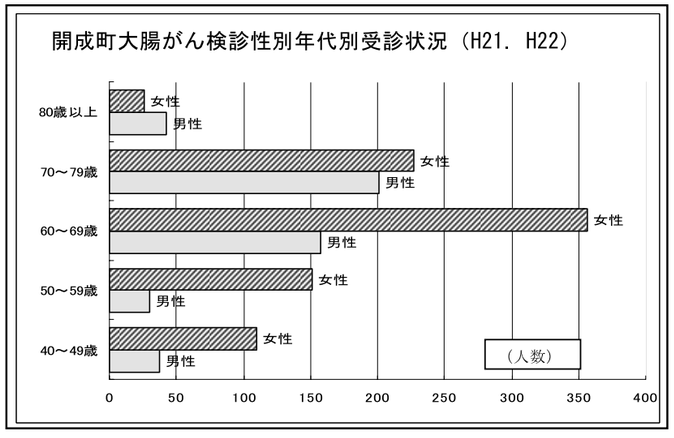
こんな場合は早く受診を！

「以前から痔があるから」と検査を受けず、そのままにしてがんが進むケースが多くみられます。

このような症状で気になる方は、検診を待たず医療機関で早めに受診をしてください。

日ごろから胃腸をいたわった生活を心がけましょう

- よく噛んで食事をする（唾液と混ぜ胃腸の負担を減らす）
- 腹八部に抑える
- 野菜や果物などを食べる
- 焦げた肉を食べない
- 節酒と禁煙
- 適度な運動で腸の働きを助ける



おしらせ

開成町では、5月17～20日の4日間、胃・肺・大腸がんの集団検診を保健センター前特設会場で行います。40歳以上で、新規に希望する方は申し込みください。詳しくはおしらせ版をご覧ください。

子育てワンポイント 84

Q 暖かくなってきたので、トイレットトレーニングをはじめようと思いますが、どうすればいいでしょうか。

A トイレットトレーニングを始める時期は、足腰がしっかりして、おまるやトイレに座ることができ、おしっこの間隔が2～3時間ほどあいて、おしっこをしたときに自覚でき、それを親に「ちー」などの言葉やしぐさなどのサインで伝えることができる時期（一般的には2歳前後）となります。

まず、朝起きたとき、昼寝から覚めたとき、おむつ替えの時間におしっこがおむつに出ていない時を見はからって、トイレやおまるに座らせてみます。たまたま、おしっこがでたら、大げさに褒めてあげましょう。ただし、子どもが嫌がったり、2～3分待っても出ないときは、無理をせずすぐに切り上げるのがコツです。慣れるまでは大人の手助けが必要ですが、言葉を聞いて覚えるのではなく、子どもが自ら体験して覚えていくものです。

誘っておしっこできる確率が多くなったら、おむつをはずしてパンツにしましょう。失敗しても叱らないで「今度はトイレでしようね」と優しく声をかけましょう。失敗してもいいように、着替えをたくさん用意しておくと、ゆったりした気持ちになります。

また、一度トレーニングを始めてみても、失敗が多いようならしばらく間をあけてから再チャレンジするのも一つの方法です。成功したり失敗したりをくり返しながら、だんだん自分で用を足せるようになるものです。あせらないで待ってあげましょう。

問 保険健康課 ☎84-0327

生き生きレポート 子どもたちは今 118

「絵本から生まれた遊びを通して」

開成幼稚園教諭　久保田富美香

昨年度、私は、年少きりん組32名の子どもたちを担任しました。

きりん組の子どもたちは『さんびきのやぎのがらがらどん』という絵本が大好きで、「先生、『がらがらどん』読んで！」と、よくリクエストしてくれました。読み聞かせの回数を重ねていくうちに、絵本の中に出てくるやぎになりきり、橋を渡るシーンをまねてみたり、驚かされるスリルを楽しんで遊ぶ姿が見られたりするようになってきました。いつしか、『がらがらどん』という言葉は、きりん組の子どもたちが同じイメージを持って楽しめる遊びの一つになっていました。

子どもたちの中から生まれたこの『がらがらどんごっこ』の遊びをクラスの皆で取り組むことで、クラスの友だちと一緒に遊ぶ楽しさや、相手に思いが伝わる喜びが感じられる機会になるといいなと思い、劇遊びに取り組むことにしました。

そんな中、『草かり大好きもぐもぐ隊』として、開成町にやぎが来ていることを知りました。絵本に出てくる本物のやぎを見たり、触れたりすることで、より表現する意欲を高め、思いやりの気持ちをはぐくく育む機会にしたいと思い、このチャンスをいかすことにしました。

子どもたちにやぎを見に行くことを知らせると「がらがらどんに会える！」と大喜び。餌や水を入れたペットボトルを準備し、ワクワクしながら出かけて行きました。

物の2匹のやぎを見て自分の体より大きいことに驚いたり「フワフワしてたよ。」と触った感想を教えてくれたり、餌をあげることを楽しむ姿がありました。「『がらがらどん』のやぎは3匹なのに何で3匹いないんだろう？」と、すっかり絵本の世界に入っている子どももいてとてもかわいらしい姿がありました。

かのクラスの友だちや教師に、日ごろめったに会えないやぎに会えたことや、大好きな絵本に出てくる動物に会えた喜びを、目を輝かせながら自分から進んで話していました。

日後、子どもたちの遊びにも変化が見られるようになりました。やぎの絵を力強くすらすら描く姿や、劇遊びの中で体の動きや鳴き声を自分なりに工夫して表現するようになったのです。また、本物を見に行ったことで、イメージがより豊かになり、表現する意欲も高まったのだと思います。

れからも自分の気持ちを表現することを大切にし、さらに、思いやりの心を育てる保育をしていきたいと思います。

「劇遊びをしている場面」