

検診で大腸がんの 早期発見・早期治療を

がんの予防は 食事から

近年、急激に増加している病気のひとつ、大腸がん。その原因には、動物性の脂肪やたんぱく質の摂取量の増加と、食物繊維の摂取量の減少といった食生活の欧米化が大きく関わっています。

偏食せずいろいろなものをバランスよく食べることは、栄養面ばかりではなく、発がんの危険を低下させるという点からも大切です。

検診は自分を知る第一歩 精密検査も受けましょう

大腸がん特有の症状は血便。大腸がん検診では、便潜血検査を行います。排便容器に2日分の便を採取し、肉眼ではわからない出血の有無を検査します。

検診を受けることで、病気の早期発見につながり、大きな手術をすることなく、早期治療が可能になります。年に一度は検診を受けましょう。

もし、便潜血検査で結果が『陽性』と出た場合は、精密検査が必要にな



今日のアドバイザー
まつおか まゆこ 保健師
松岡 麻由子 保健師

ります。「痔が悪い」「検査が怖い」などと言われる方もいますが、ポリープから出血している可能性もあります。

ポリープには放置しても問題がないものと、がん化するものがあり、自己判断ではなく、専門医の診断が必要ですよ。

登別市では、ほかのがん検診に比べ、大腸がん検診の精密検査を受ける方が少ない状況です。医師に精密検査が必要と言われた場合は、必ず受診しましょう。

なお、市は、集団検診と個別検診で大腸がん検診を実施しています。市民の方は年に一度受けることができますので、ご自分の健康状態の確認にぜひ活用してください。

問い合わせ 健康推進課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

ビデオ登別

ビデオ登別は、平成10年7月に、文化・スポーツ振興財団主催『ビデオ撮影教室』の参加者が中心となり、ホームビデオの撮影・編集技術の向上と会員の親睦を目的に結成されました。

現在、会員は6人。毎週火曜日、富岸青少年会館に集い、STVニュースカメラマンの今均(いまひら)さんを講師に迎えて、ホームビデオの撮影方法やビデオ編集などを学んでいるほか、市の広報ビデオの撮影にも協力しています。

「プロのカメラマンがボランティアで撮影方法や編集方法を初歩から教えてくれるので、大変勉強になります。会の雰囲気も家庭的で和やかですね」と会の活動の様子を紹介してくるのは、会長の高谷敏夫(たかや としお)さん。

ホームビデオの撮影と編集を楽しみながら学んでいます

「ちよっとした撮影のコツを覚えただけで、見違えるほど作品が良くなります。家庭内で楽しむだけでなく、ほかの人にも見ていただけるようなレベルの作品づくりを目指して、楽しく学んでいます」

同サークルが現在、力を入れて取り組んでいるのは、パソコンを使ったビデオ編集。会員は、撮影したビデオを持ち込んで編集を楽しむことができます。

事務局長の佐々木孝一(ささき たけいち)さんは、「パソコンの操作には自信がありませんでしたが、ビデオ編集ができるまでになりました。パソコンを活用することで、可能性が広がっていくように感じます。これからも会の仲間と、ビデオ作品づくりを楽しみたいですね」と活動への思いを話してくれました。

入会を希望される方は、佐々木さん(☎ 867570)までどうぞ。



パソコンによるビデオ編集を学ぶ『ビデオ登別』のみなさん