

市民の生活習慣病予防を目的に、毎回テーマを変えながら専門家による講演を聴く「すこやか健康講座」が今年度も5回行われ、多くの市民が参加し理解を深めました。このうち、1月21日の「胃がん」と「がん患者と家族のケア」、1月31日の「皮膚トラブル」をテーマとした講座についてご紹介します。

### 胃がんは治る病気 早期発見・早期治療を

1月21日に開催された講座では、北秋田市民病院外科科長の宇佐美修悦氏が「胃がんの予防から治療まで」と題して講演しました。宇佐美氏は、秋田県におけるがん死亡率が全国1位で、がんのなかで胃がんによる死亡率が男性は全国1位、女性も高率であること



▲胃がんについて説明する宇佐美修悦氏

を紹介しながら「秋田県のがん死亡率を改善するうえで、胃がんを減らすこと、確実に治していくことが極めて重要」と説明しました。また、早期胃がんの多くは無症状で、症状が出てからでは遅いこともあるので、検診を受け、要精査になったら必ず受診するよう呼びかけました。

胃がんの要因としては、ヘリコバクター・ピロリ菌感染のほか、生活習慣に関わるものとして高塩分食、喫煙、トウガラシの過剰摂取などによることを説明。さらに、胃がんの治療法として、化学療法（抗がん剤）のみでの完治は困難なことや放射線治療は効果が不明であり、手術が最も確実な治療であるとし、早期がんに対しては内視鏡による切除が行われることもあり、進行がんに対しては手術に抗がん剤を組み合わせた治療が行われると解説しました。

また、がんの進行度による生存率を紹介したうえで「胃がんは、早期であればほとんどの人が治る、少し進行していても早めに治

### がんと言われたら 決して一人で悩まない

1月21日に開催された講座で、山本組合総合病院緩和ケア認定看護師の小林真紀氏が「がん患者と家族を支えるケア」と題して講演。自分や家族が突然がんを告知されたとき、どのようにして過ごしたらよいかを解説しました。

小林氏は「がんですと言われたときは、動揺して何も覚えていない、不安でいっぱい、食欲がない、眠れないなどといったことがあるが、すべて当たり前のこと」と述べ、親しい人や家族、主治医、看護師、がん相談支援センターの方々へ自分のつらい気持ちをき



出すことや自分がリラックスできることをやってみることが大切と話しました。

また、「がんの告知から2〜3週間経つと、何とかがんばってみよう、早く治療を受けよう、これからのことを考えようと思うようになるが、もし、眠れない、食べたくない、表情が暗くふさぎ込んでいるなど、普段の生活が送れない状態が何日も続く場合には、うつ病も考えられる」として専門家への相談や自分の病気を知らため、主治医や医療者に聞いたり、インターネットを活用して情報を集めたりすることの必要性を説明しました。

最後に小林氏は「どんな状況にあっても自分らしく生きさせれば大概のことは大丈夫。がんと言われたときも、治療を一生懸命頑張っているときも、人生の最期が近づいたときも、自分らしく生きられます。そうなるために、自分

はいつたいたいと思ったらよいかを考えてみるのもいいのではないだろうか。もし、あなたやあなたの家族ががんと言われたら、決して一人では悩まないでください。病院には、お手伝いしたいと思っている医療者がたくさんいます。あなたの周りには、手伝いたいと思う方が必ずいます。大切な人とよく話をしてください」と述べ締めくくりました。

### 冬場に多い皮膚トラブル 低温やけどに注意を

1月31日の講座では、たきぎ皮膚科クリニックの田崎理子理事長が「冬場に多い皮膚トラブル」乾燥肌、低温やけどにご注意を」と題して講演しました。

田崎氏は、皮膚の構造や組織、役割などをスライドを使いながらわかりやすく解説。皮膚の特徴的な機能として「体の中から大事なものが流れ出るのを防ぐ働きや、外からの光や熱、衝撃、異物やアレルギーのもととなるダニなどの侵入を防ぐ重要な働きがある」など話しました。

次に、日常生活で心がけることとして「体を洗うときにあかすりタオルを使っている人もいると思



▲皮膚トラブルを説明する田崎理子氏

うが、こすつていて気持ちいいが、皮膚にとってはあまりよくない。こすればこするほど小さい傷が付く、湿疹を引き起こすこともある。石鹸を泡立て、自分の手で洗うことが一番。また、皮膚に潤いを与えるため、入浴後出来るだけ早く、保湿剤を塗ることをおすすめします」などとアドバイスしました。

また、最近、湯たんぼやカイロによる低温やけどが増加していることを指摘し「熱いものは瞬時に離すが、心地よい温度のものは、気づいたら水ぶくれができていたということになりかねない。低温やけどは、じっくりかけてやけどが深くなることもあり、表面のみが目では状態が全然違うので、軽く考えないでほしい」と強調しました。そのうえで、低温やけどにならないために、使い捨てのカイロは直接肌に触れないよう下着や衣類のうえから使用し貼付場所

を変えることや就寝中は使用しないこと、また、カイロを貼ったままで長時間作業をするときは、汗をかいて熱がこもりやすくなっているのに注意するようアドバイス。さらには、あんかや湯たんぼは、タオルなど袋状のもので包み、直接肌に触れないようにすることや、こたつ、電気カーペット、ファンヒーターのそばで就寝しないようにと注意を呼びかけました。また、民間療法として知られるアロエについて、水ぶくれのあるところに貼ると、中にアレルギー等のもとになるものを入れ込むことになるので貼らないよう注意を呼びかけました。

また、国民の5人に1人が患っているといわれる水虫についても触れ、原因は白癬菌というカビで、足の指の間にできる趾間型、土踏まずなどにできる小水泡型、一番厚い角質につく角化型、爪につく白癬型などのタイプがあることを説明。足の洗い方として「石鹸をよく泡立てて、手で優しく洗うこと、趾の間をこしこし洗わないこと、軽石でこしこしこすらないこと、入浴後乾いたタオルできちんとふき取ること、ふやけた皮膚を無理やり引っ張ってとらないこと」とアドバイスしました。



▲がん患者のケアについて説明する小林真紀氏