

インフルエンザが 流行しています！

例年12月から3月にかけてインフルエンザが猛威を振るっています。インフルエンザは突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴です。のどの痛みや鼻汁、せきなどの症状もみられ、気管支炎や肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し重病になるおそれがあることも特徴のひとつとされています。

特に高齢者の方や呼吸器、心臓などに慢性の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、持病が悪化しやすく命の危険にかかります。



ワクチン接種を受けるだけでなく、
日常生活でできる予防をお忘れなく！

予防方法

- ・栄養と休養を十分取り、抵抗力を高めましょう。
 - ・ウィルスは低温・低湿を好みます。乾燥した室内はウィルスの繁殖を高めてしまいます。加湿器など利用して適度な湿度を保つようにしましょう。(適度な室温 20 度、湿度 50 ~ 60%)
 - ・うがい、手洗いの励行。
 - ・屋外や乾燥した室内では、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下します。マスクを着用することで、のどや鼻の乾燥を防ぐことができます。またインフルエンザにかかり、咳などの症状がある方は特に「エチケット」としてマスクを着用しましょう。
 - ・疲労や睡眠不足を感じたら外出を控えましょう。
- インフルエンザかなと思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

シリーズ『知っててよかった！がん検診』③

今回は、そもそも「がん」とは何か、なぜ定期検診が大切なのかについてのお話です。

人間は約60兆個もの細胞からできています。細胞ひとつひとつが生命体です。がんとは、その細胞が異常な細胞に変化してしまったかたまりです(正確には悪性腫瘍といえます)。上皮組織：外界に接した面や、体内にある口の中や気管、消化管の表面にできたものをがんと言います。それ以外にできたものを肉腫と言います。そのかたまりは、一気にできるものでもありません。がんの種類によって異なりますが、多くのがん細胞は約10〜20年の長い年月をかけて成長して、かたまり(1〜2 cm程度)になり、その後急速に成長を速めます。では、そのかたまりは、なぜ悪いものなのでしょうか？次のような特徴があるためです。

① 自律性増殖：がん細胞はヒトの正常な新陳代謝の都合を考えず、自律的に勝手に増殖を続け止まることがない。
② 浸潤(しんじゅん)と転移：周囲にしみ出るように広がる(浸潤)とともに、体のあちこちに飛び火(転移)し、次から次へと新しいがん組織をつくってしまう。

③ 悪液質(あくえきしつ)：がん組織は、他の正常組織が摂取しようとする栄養をどんどん奪ってしまい、体が衰弱する。良性の腫瘍は右記の「自律性増殖」をしますが、「浸潤と転移」、「悪液質」を起こすことはありません。増殖のスピードも悪性腫瘍に比べるとゆっくりしています。臨床的には圧迫症状を来すことはありませんが、外科的に完全切除すれば再発することはありません。(国立がんセンター がん対策情報センター がん情報サービスより)

このように多くのがんは何年もかけて成長していくので定期的に検診を受け、早いうちに見つけるのが大切なのです。次回検診についてお伝えします。

問合せ 健康福祉課 健康推進係 ☎ 4555