



がん検診  
K.Aさん(志戸部)  
の場合

発見のチャンスは  
多いほど良い

# きつかけは「今」 けんしん、受診の



特定健診  
吉門啓一さん(近長)  
の場合

健康は、自身の  
意識づくりから

**再検査から乳がん検診**  
マンモグラフィの検査結果は「再検査」。再検査を受けて「乳がん」と診断されました。診断結果を聞いた時「どうして、わたしが」と落ち込みました。自覚症状も無く、診断を受けた後に自分で触ってみても、まったく分かりませんでした。

ある年、たまたまテレビで見かけた乳がん検診の早期受診を推進するピンクリボン運動の紹介で「マンモグラフィ検査は以前ほど痛くなくなっている」と聞いて、受けてみようと思えました。受けてみると、本当に以前より痛くありませんでした。

**受診のきつかけは、たまたま見かけた「ピンクリボン運動」**  
わたしは毎年、特定健診や人間ドッグを受けています。もちろんがん検診も受診していますが、以前、乳がんのマンモグラフィ検査を受けた時、検査が痛かったのです。その後は、医師の触診での検診を受けていました。

**治療方法は「医療」と「家族や友人の支え」**  
がんは6ミリの早期がんで、手術の後、放射線と抗がん剤を使って治療をしました。治療中は、気分の良い時に家事をしたり、歩いたり、横になったりとメリハリのある生活を心掛けました。抗がん剤の副作用は、吐き気やけん怠、脱毛など苦しいものでしたが、夫が家事を手伝ってくれましたし、主治医や多くの友人、知人からの励ましで乗り越えることができました。感謝しています。

**がん検診のすすめ**  
がんは早期発見、早期治療で治る病気だと言われています。わたしの周りにもがん検診を受けていない人はたくさんいたので、女性には特に、子宮がん検診や乳がん検診を受けるよう勧められています。今でも、マンモグラフィ検査を受けるのが、あと1年遅かったらどうなっていたのだろうと考えることがあります。

**健康に気を付けるためにはまず、自分の体調を知ることが必要だと思います。**自分の体調を知ること、意識的にも無意識のうちにも体に気を付けることができると思います。そのためにも健診を毎年受けることは大切なことだと思います。

**健康は、自身の意識づくりから**  
医師からは「健診結果から腹囲と体脂肪が多いので、生活習慣病になる危険がある」と指摘され、飲酒の頻度と量を控えることと運動をするようにと、特定保健指導を受けました。同時に、市の保健師からも、肉食を避けて減塩食にするなど、運

**5年後の自分**  
これからの体のことを考えると、今より健康な体になることは高望みだと思っています。だから、現時点の健康な状態をできるだけ維持していきたいですね。そのために、運動や食事、趣味などいろいろなことを楽しみながら生活を送っていきたいと思っています。

**生活習慣の改善**  
そんな時、地域ぐるみでグラウンドゴルフを始めるというのを知り、わたしも一緒に始めることにしました。また、友人に誘われてプール歩行も始めました。お酒は休肝日を作って、量も以前より控えています。愛飲はしています。どれも無理のない程度に取り組んでいますね。

**健診の受診は習慣**  
わたしは会社に勤めていた時から1年に1度、健診を受けていたので、退職後もそれが習慣になっていました。在職中は、朝と夕方にランニングをしていましたが、定年退職後はやめていました。また、お酒が好きで、毎晩、晩酌をしていましたが、体重が増加しないように気を遣っていたつもりでした。それでも「何か運動を始めないと」と思っていたところ、ある年の健診で、医師から生活習慣の見直しをするように注意を受けたのです。

