

テーマ：「がん」と診断されたときのために～がんとの上手な付き合い方～



- ・緩和ケアと聞くと「終末期」のイメージですが進行度に関係なく診断されたときから緩和ケアがスタートします。
- ・がんと診断されると、自分や家族のこと、これからを考えて心配する人がとても多いです。



- ・一人で抱え込まず、不安な気持ちを主治医や専門スタッフに相談してください。
- ・何よりも、まずは早いうちに発見することが第一歩です。検診を受けましょう！

講師：小俣 若子さん
 ・勤務歴：(旧)国立がんセンター中央病院、国立病院機構新潟病院
 ・平成30(2018)年に緩和ケア認定看護師を取得

来年度のがん検診を受けましょう！

体験談をお聞きました



高田地区 健康推進員 種岡 由紀子さん
 乳がん体験者コーディネーター、がん情報ナビゲーター
 NPO キャンサーネットジャパンの資格を取得。現在は
 体験者としての立場から、研修会等で講演している。

- AQ** がんに気づいたのはいつですか？
 60歳の時でした。布団に入った時、胸の辺りにビーズのような固い物が触れました。翌日すぐに病院へ駆け込みました。診断された時はどう思いましたか？
 倒れるほどショックでした。手術までの1か月間は食事の味がしなかったです。初めて「死」を身近に感じました。死んだらどうしようかと。
- AQ** 家族に伝えたときのことを教えてください。
 夫は励ましてくれました。術後は不安定になって、なんで私か？と泣いたり、夫に当たったこともありです。なんで私か？と泣いたり、夫に当たったこともありです。
- AQ** がん患者の会に入会されたきっかけは？
 色々な友達から勧められました。最初は、気持ちは晴れず、またまネット上で「ピンクリボンホリデー」が長岡市で開催されると知り、参加しました。そこで会員から声をかけてもらいました。
- AQ** いま支えになっているものは何ですか？
 患者会で同じ境遇の人と話したこと、気持ちが楽になりました。メンバーの存在が心強かったです。
- AQ** 柏崎市は患者会がないので同じ境遇の人と話したいと思う方がいたら、ぜひ力になりたいです。
早期発見や検診の大切さについて一言
 乳がんに限らず、若い人はがんの進行具合が早いので怖がらず積極的に受診してほしいです。

発行日：令和3(2021)年2月 作成：柏崎市健康推進員協議会
 問合せ先 事務局：柏崎市福祉保健部健康推進課 (元気館) ☎ 20-4214

回覧 健康推進員だより 第3号



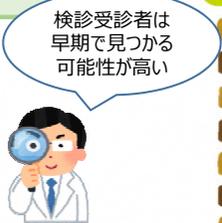
健康推進員は市内304町内のうち262町内で選任されています。380名の健康推進員が市の健康増進計画「健康みらい柏崎21」のテーマに沿って活動しています。

今年度の取組

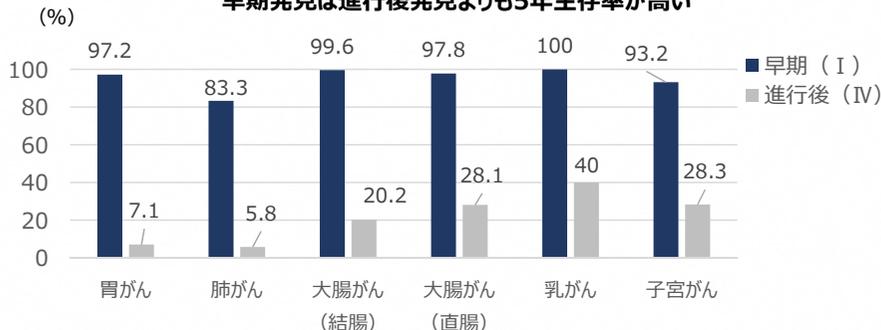
1. がんについての知識や理解が深まる
2. 「次年度、各種がん検診を受けてみよう！」と思える人が増える

がんは早期発見がカギ

- ・国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人が亡くなっています。
- ・遺伝の影響はたったの5%です。
- ・市のがん検診受診率は低ですが、全体のがん患者の6割が治ります。
- ・早期で見つければ9割以上が完治すると言われています。



早期発見は進行後発見よりも5年生存率が高い



出典：がんの統計2019年全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率(2009～2011年診断症例)

がん予防のための5つの生活習慣



出典：国立がん研究センター

これらを5つ以上実践した場合、男女ともに約4割ががんになるリスクが下がります。