

# 上松川診療所ニュース

第7号



## がん検診について

### がん検診の目的

検診の対象となる人たち（集団）の死亡率を低下させること

検診により早期発見でき  
 治療で死亡率が低下する5つのがん

胃がん

肺がん

大腸がん

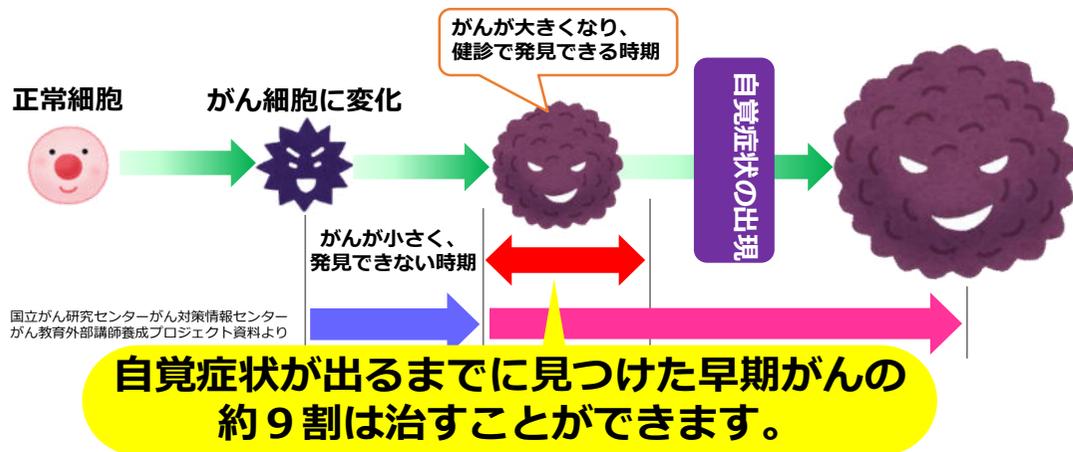
乳がん

子宮頸がん

主ながんの 10年生存率 (%)	病期				全体
	1期	2期	3期	4期	10年 生存率
胃	91.3	57.8	36.6	6.6	66.8
大腸	92.6	83.4	70.1	12.7	67.5
肺	72.0	35.0	14.2	2.2	35.0
乳	99.0	90.7	68.6	19.4	87.8

国立がん研究センター  
 「全院内がん登録 2009年10年生存率、  
 2013-14年5年生存率集計」より一部抜粋  
 ・2009年に診断された人が対象  
 ・病期は、がんの進行度を示す指標  
 ・生存率は、がん以外の病気や事故などの  
 死亡を除いて調整した相対生存率を記録

昨年のがん検診で異常がなくても、  
 今年のがん検診でがんが発見される可能性があります。



国立がん研究センターがん対策情報センター  
 がん教育外部講師養成プロジェクト資料より

2022年度に、きらり健康生協で  
 がん検診を受けた方のうち、胃  
 がん検診では11名、肺がん検診  
 では3名、大腸がん検診では6名、  
 乳がん検診では4名の方にがんが  
 見つかりました。  
 要精密検査となった方はお早め  
 の受診をお勧めします。

● 今月の一句 ●  
 どの蟻も死せる蟻には触れずゆく 石疼  
 一匹の蟻。周りのあちこちを触角で確かめながら、さまよ  
 うように歩く。蟻の列。律儀に前を行くものその後を追う。  
 列の傍らに何がいても興味を示さない。仮にそれが死せる  
 同胞であったとしても。行軍のように。

# 歯の磨きかたについて



プラーク(歯垢)をしっかりと取り除くには、丁寧な歯磨きが欠かせません。ブラッシング方法にはたくさんの種類がありますが、今回は歯石の除去に有効なブラッシング方法である**スクラビング法**について説明します。

## 歯ブラシの持ち方

鉛筆持ちで字を書くときと同じ持ち方です。この持ち方は必要以上の力が入りにくく歯肉を傷つけません。

## 歯ブラシの当て方

歯ブラシを歯面に垂直にあて、軽い力で小刻みに動かします。この動かし方は、歯と歯の間や歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先が当たるため、効率的に歯を磨くことができます。



咬む面も忘れがちなので、しっかりと磨きましょう。



分からないことがあればお気軽にご相談ください。

**※受診は事前予約が必要です！**

お電話でのご予約、または歯科窓口までお越しただいでのご予約をお願いいたします。

歯科・口腔外科 ☎024-563-5020(直通)

上松川診療所通所(予防)  
リハビリテーション  
作業療法士が教える  
今月の運動



いつの間にか弱くなって  
しまう足。  
今回は、これを鍛えるため  
の運動を紹介します。  
いつまでも元気に歩けるよ  
うに足を強くしましょう！

## 下肢の筋力トレーニング

### (1) 椅子から立ち上がる運動

膝が90度程度(低すぎない)の椅子から両手を前に出して10回立ち上がりましょう。



運動するときは、涼しい場所で行いましょう

### (2) 片足で立ち上がる

両手を前に出して片足で立ち上がります。難しいときは座布団などで高くすると行いやすくなります。左右5回ずつやってみましょう。

