

前日木枯らし一号が吹き、最低気温が一桁になった連休明けの 11 月 4 日 (火)、第 132 回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。

寒さのせいかシニアの参加者は 14 名と少な目。

講師： 7 名、 C P : 1 名のスタッフ 9 名の計 31 名が集いました。



小泉代表の挨拶に続き、葛が谷 C P の山口さんから、「地域デビューそなえ講座」の案内をいただきました。

本日の講話は、「ふれあいの丘内視鏡クリニック」の栗田裕治医師による「大腸がんの予防、早期発見のためにできること」

1. まずは 2024 年の日本人の死因分析から

がん	2 4 %
心疾患	1 4 %
老衰	1 2 %
脳血管疾患	7 % と続きます。

第 1 位のがんをさらに細かく分けると

発症数	男	女
1 位	前立腺	乳がん
2 位	大腸がん	大腸がん
3 位	肺がん	肺がん

死因	男	女
1 位	肺がん	大腸がん
2 位	大腸がん	肺がん
3 位	胃がん	すい臓がん



大腸がんの予防と早期発見が重要ということがデータからも窺えます

昨今、大腸がんは増加傾向が続いているが、その主たる要因は、高齢化、食生活の変化（加工肉や赤身肉）が考えられます。その他、喫煙や飲酒、家族歴なども大腸がんの要因です。

2. 大腸がんの発生過程

- 良性ポリープが大きくなり、がんに変異
- 正常な粘膜がいきなりがん化

3. 大腸がんの症状

- 血便、腹痛・下痢、便が細くなる、貧血・倦怠感、体重減少・食欲不振

4. 大腸がんの発見

血便自覚をしてカメラ検査した場合は、既にがんが進行している懸念

→ 便潜血検査（2回） 検査精度が必ずしも高くない

1回の発見率：30～40%

2回の発見率：70%

→ 大腸カメラ検査が有効

費用（3割負担）

検査のみで終わった場合：7000円

ポリープ切除した場合：20000円

5. カメラ検査を受けるタイミング

- 血便、出血、腹痛・下痢、細い便
- 潜血検査で陽性
- 40歳以上



6. カメラ検査のインターバル

ポリープが「がん化」する期間は3年から10年 →

- ポリープ切除した場合：1～2年後
- ポリープ切除が無かった場合：2～3年
- ポリープ切除無しが続く場合：3～5年
- 3～5年、出来れば2～3年間隔で検査が望ましい

7. カメラ検査の効果

検査を受けた人の40～50%でポリープ発見 → 切除でがん発生を6%減少している。

胃カメラと比べても敷居が高い大腸カメラですが、2～3年に1回は受診したほうが

良さそうです。

栗田先生、大変判り易くお話をいただきました。有難うございます。

さて、11月の誕生日、久々に参加者からお二人の手が挙がりました。嬉しい！！
これからもお元気でお過ごしください



さて、お楽しみコーナーは「じじばば隊」の三人娘による紙芝居他です。
まずは「どうどうめぐり」の歌に会わせ、「手のひら、首筋、肩をほぐします。
続いて、山上憶良作と言われる「秋の七草」を読み込んだ施頭歌（五七七五七七の6句構成の歌）をみんなで歌います。

萩・葛・撫子・藤袴・尾花・桔梗・女郎花
春の七草に比べて馴染みが薄いですが、これで覚えられるかも。

それから、内田有美さん文・絵の絵本「おせち」の紹介です。

「くろまめ ぴかぴか あまいまめ まめまめしく くらせますように」
「きんとん きんかん・・・」と定番のおせち料理を一つずつ絵とリズミカルな文章で綴ります。聴いているうちに、お正月が待ち遠しくなりました。



お次は、「ヨセフのだいじなコート」を題材にしたと思われるお話。古くなったコートをスーツに、スーツをベストに、ベストを帽子にと次々に仕立て直して大事に使うお話です。今どきの子供たちに是非読んで欲しい作品です。

少し笑える手品を挟んで、拍子木が鳴り響くと紙芝居「どんとこい三途の川」の始まり始まり。先だった爺様が三途の川の奪衣婆と「ねんごろ」になってしまうという奇想天外なストーリーを軽妙な語り口で紹介いただきました。会場の女性から「本当に 男ってのは どうしようもない」との声が聞こえてきそうで筆者も肩身が狭いです。

じじばば隊さん、楽しいひと時堪能しました。

歌川さんの体操コーナーは足、脚を主体に、いつもとは少し違った動きを取り入れたねじりにも挑戦。普段使わない筋肉を皆さん悪戦苦闘しながら一所懸命動かしました。ご指導有難うございました。

最後は「ふれあい丘の街」を合唱してお開きです。
次回は12月2日「X'masコンサート」です。お楽しみに

