

# 待ち遠しい春日和



たけおか新聞



第29号

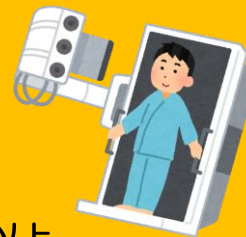
## がん検診を受けましょう！！



東与賀のシチメンソウ（11月）

### 推奨されているがん検診

- ① 胃 50歳以上
- ② 大腸 40歳以上
- ③ 肺 40歳以上
- ④ 乳房 40歳以上
- ⑤ 子宮頸部 20歳以上



※ がん検診は各自治体で行われています

二月となりました。九州地方でも、まだまだ寒さも厳しく、ポカポカ陽気となる春が待ち遠しいですね。

さて唐突ですが、皆さんは『がん検診』を受けたことがありますか？「症状とかないからい」と受けたことがない方もおられるかもしれません。

がん検診は、自覚症状のない健康の方が対象となります。もしがんが見つかったとしても、症状が出る前のがん（＝早期がん）であることが多く、有効な検診を定期的に行うことが大切です。

がん検診で、「異常あり」と判定された場合には、必ず精密検査や診断・治療を受けることが必要です。「異常なし」と判定された場合でも、次回の検診を受けることが大切です。「異常なし」であっても、将来的にがんの危険性がないということではないからです。

## 花粉症を予防しよう！



花粉症の原因となる花粉は、春に飛散ピークを迎えるスギやヒノキだけではありません。地域によって異なりますが、1年中さまざまな植物の花粉が飛散しています。

花粉症の一般的な症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみですが、悪化すると皮膚症状・頭痛・うつ、などといった症状も現れます。

予防には、マスクや眼鏡、服装などの工夫や部屋の換気、清掃などの工夫、市販薬の利用、医療機関受診などが挙げられます。

また、花粉症による不快感を軽減する食品（ヨーグルト、カテキンなど）を取ることも効果があると言われています。



粘土細工のネコバスやトトロ  
武岡病院のリハビリ室入口で飾られています