



Medical

国保中央病院だより 75

国保中央病院 ☎ 32-8800

## 大腸がん検診を受けましょう!

～便潜血検査の方法が変更になりました～

臨床検査技師 玉岡景介

大腸がんで亡くなる人は、男性では肺がん、胃がんに次いで第3位、女性では第1位になっています。(2015年国立がん研究センターがん情報サービス)

また、大腸がん検診で陽性になった人のうち、大腸内視鏡検査によりがんが発見されるのは約3・8割ですが、約3分の2が内視鏡切除が可能な早期がんです。(平成26年度消化器がん検診全国集計)

### 大腸がん検診

大腸がん検診では便潜血検査が行われます。当院では検査方法を、平成29年1月から「ヘモグロビン単独の方法」から「ヘモグロビンとトランスフェリンを併用する方法」に変更しました。

新しい方法は、これまでのヘモグ

ロビン単独の便潜血検査よりも大腸がんを見つけやすくなります。(大腸がん検査は、当院の半日人間ドックに含まれています)

大腸がんは、大腸の壁から隆起するように成長することが多く、便などが擦れることで少量の出血が起こりやすくなります。そのため、この便中の少量の血液を検出して判定を行います。しかし、腸内細菌はヘモグロビンを分解するため、肛門から遠い大腸の奥の上行結腸や盲腸などからの出血は、排便までの間に分解が進み陰性になることがあります。特に便秘の場合は便が留まる時間が長いので、陰性になりやすくなります。一方、血液中のトランスフェリンは細菌に分解されにくいため、併用して検査することで検出されやすくなりました。

### 便の採取・提出方法

- 専用採便容器2本に2日分の便を採取します。(従来と変更なし)
- 採取後はなるべく早く(およそ3日以内)提出してください。
- ※ 便秘などで1回目と2回目、3日以上空く場合は、2度に分けて提出してください。

がんの早期発見・早期治療を目的として、年に一度の大腸がん検診をお勧めします。

## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画

## 高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

### 作り方

- 1 米は洗い、Aに浸けておく。
- 2 枝豆は沸騰した湯で1分茹で、さやから実を取り出しておく。
- 3 玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 1に2、3、しらすをのせて炊き、器に盛り付ける。

「減塩」でおいしく食べるために、食材の「うま味」を利用する方法があります。

「うま味」の成分として代表的なものとして、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などがあります。これらのうま味成分はさまざまな食品に含まれており、グルタミン酸は昆布や野菜、イノシン酸は魚や肉類、グアニル酸は干しきのこ類に多く含まれています。

和食の代表であるだし汁は、昆布(グルタミン酸)とかつお節(イノシン酸)から作られるため、うま味を多く含んでおり、それを料理に使用することで、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。



### しらすと枝豆の炊き込みごはん

1人分エネルギー：370kcal 塩分：0.7g

### 材料 (2人分)

- ▶ 米……………1合
- ▶ しらす……………20g
- ▶ 枝豆……………正味 80g (約 160g)
- ▶ 玉ねぎ……………1 / 4個
- A ▶ だし汁……………180ml
- ▶ 酒……………大さじ 1

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	6月21日(木) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 103相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象＝税理士に依頼していない人 担当＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 問 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
行政相談	6月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	国の行政全般についての不満、 要望などの相談	担当＝行政相談委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	6月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題に関する相談	担当＝人権擁護委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 103相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活専門相談員 相談方法＝面談・電話 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
中南和法律相談 センター (予約制)	7月7日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝6月23日(金)午前9時30分 問・予約 奈良弁護士会 (☎ 0742-22-2035 ／午前9時30分～午後5時／土・日曜日、 祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年に かかわる相談	担当＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育 課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育 課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	6月28日(木) 午前10時～午後4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、 小・中学生と保護者、学級担任、 関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 問・予約 6月21日(木)までに、青垣生涯学 習センター (生涯教育課／☎ 32-6193) へ。
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	6月28日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困 りの人への相談・支援	問・予約 県中和・吉野生活自立サポートセ ンター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午 後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	6月22日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩 みの相談	担当＝民生児童委員ほか 問・予約 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118
若者自立のため の無料相談 (予約制)	6月22日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困 難な若者や、その家族のための 相談 (厚生労働省委託事業)	問・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合  
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

