

巻き肩予防・改善に! 腕をねじるストレッチ

1. 腕を後ろに軽く引く
2. 腕の付け根からひじの内側を外に向けるイメージでねじる

目安: 10~15回(片手ずつでも両手一緒にでも構いません)

巻き肩とは、腕が体の真横よりも前に入り込んでいる状態のことをいいます。巻き肩の状態が続くと、背中が丸まり、猫背になりやすくなります。また身体の前面の筋肉が縮まり、肋骨の動きも制限されるため、呼吸が浅くなる原因にもなります。凝り固まった筋肉をほぐし、血流の改善をめざしましょう。



肩に力が
入らないように、
胸を張りましょう



町立病院
だより

胃がん

発生率の高い病気です

今回は、日本で多い胃がんについてお話しします。胃がんは、平成12年まで日本人のがん死亡原因1位でした。令和3年時点でも大腸がん、肺がんに次いで、3位であり、依然として発生率の高い病気です。

ピロリ菌は胃カメラで

胃のなかに住むピロリ菌は、^{くせもの}曲者で、世界の胃がん原因の約9割がこの菌の感染といわれています。飲食物を摂取する際に口から感染し、多くは10歳頃までの幼少期に、感染した親族から移ります。井戸水を使用している人や田舎に大家族で暮らしている人は感染リスクが高くなります。

感染すると胃がん発症リスクに加え、胃潰瘍などになりやすくなります。胃カメラで診断でき、専用の抗菌薬を使い治療します。治療が完了し、ピロリ菌を除菌できれば、生涯の胃がん発生率を約3分の1まで減らすことができます。しかし、除菌後でも非感染者に比べ、胃がんになる確率は高いため、年に1回の内視鏡検査が推奨されています。

安心な医療体制

当院の胃カメラ^(※)は、すべて内視鏡専門医を取得した医師が行い、検査した日に画像を見ながら結果を説明します。内視鏡検査が初めてで不安な人や、以前検査で辛い思いをした人には、苦痛を軽減できる経鼻内視鏡(鼻から器具を挿入する方法)や眠くなる薬を用いることも可能です。原則は、診察後、別日に胃カメラを予約しますが、仕事で忙しい人や症状のある人は、前日までに電話で予約すると、診察日に胃カメラを受けることができます。

今は、早期発見・早期治療の時代です。次のような人は、ぜひ胃カメラを検討してください。専門医が丁寧に検査・説明します。

- 腹部の症状が気になる人
- ピロリ菌に感染したことがある人
- 家族に胃がんになった人がいる人
- 検査を受けたくても時間のとれない人

危険因子

(病気の発生などの原因となる要素)

- ピロリ菌感染
- 喫煙
- 塩分過多
- 家族歴

抑制因子

(病気の発生などを抑制する要素)

- 野菜や果物の摂取



地方独立行政法人
川崎町立病院
内科医師
(内視鏡専門医)
赤星 和明

(※)
費用

診察+観察のみの胃カメラの場合

約5,000円

※3割負担の場合の目安金額

※追加の検査を行った場合は高くなります

詳しくは病院窓口へ問い合わせください。