

# 日常化する大雨

## わたしたちにできること

令和3年8月14日、15日に降り続いた大雨は市内各地に大きな被害をもたらし、そして3名の尊い命を奪いました。常態化する大雨による災害から身を守るため、できることを改めて確認しましょう。

写真：土石流が発生した川岸駅前

### 市民の皆様へ

8月15日に発生した土石流により、亡くなられた3名の皆様のご冥福を心からお祈り申し上げますとともに、ご遺族の皆様、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

また、広報活動や水防活動、救助活動、応急復旧活動などに関わっていただきまして、長野県、岡谷警察署、消防署、消防団、各区の自主防災組織、地域住民の皆様のほか、避難所運営にあたっていただきました各区の関係者の皆様には心より感謝を申し上げます。

岡谷市では、平成18年7月豪雨災害を経験し、その災害から得られた教訓と知識をもとに関係機関や各区の自主防災組織と連携し、水防訓練や土砂災害訓練、総合防災訓練を実施してまいりましたが、今回の災害が発生しましたことを重く受け止め、さらに防災・減災意識や危機管理体制、豪雨時における住民避難体制の再検討を重ね、安全・安心なまちづくりを強力に推進してまいります。

市民の皆様にも、毎年、日本各地で想像を超える大雨などによる自然災害が発生しておりますので、防災・減災に対する意識を高めていただきますようお願いいたします。

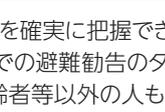
岡谷市長 今井 竜五



# 危険を感じたら安全な場所へ

全国で毎年のように発生する大雨による災害。わたしたちが自分自身、そして大切な人たちを守るためには、これまで以上に災害への意識を高める必要があります。いま一度、災害時の避難行動や情報の入手手段を確認しておきましょう。

## 1 警戒レベルととるべき行動

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
5	 災害発生 又は切迫 <b>緊急安全確保</b> ※1	命の危険 直ちに安全確保
～～ <警戒レベル4までに必ず避難！> ～～		
4	 災害の おそれ高い <b>避難指示</b> ※2	危険な場所から全員避難
3	 災害の おそれあり <b>高齢者等避難</b> ※3	危険な場所から高齢者等は避難
2	 気象状況 悪化 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	自らの避難行動を確認
1	 今後 気象状況 悪化のおそれ 早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

## 2 情報の入手

>> メール配信@おかや	防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを、携帯電話やパソコンに配信しています。登録は無料ですので、右のQRコードから登録してください。
>> 岡谷市防災ガイド	全戸配布されている冊子です。住んでいる場所にどのような危険があるか確認しましょう。
>> 岡谷市ホームページ	災害時の緊急情報を発信します。
>> 防災ラジオ	防災行政無線を受信して放送します。
>> 岡谷市公式フェイスブック	災害時には、岡谷市からの災害情報を随時発信します。
>> シルキーチャンネル	LCV11CHで放送中。災害時には、岡谷市からの災害情報を随時発信します。



### 「避難行動要支援者登録制度」に登録しましょう

要介護認定3以上の人、身体障害者手帳1・2級の第1種を持っている人などのほか、高齢者のみ世帯(独居を含む)も希望する場合は、「避難行動要支援者」の登録ができます。

登録しておく、有事の際に地域住民や消防、警察などが登録情報をもとに救護活動や避難支援を行います。

詳しくは社会福祉課(内線1251)まで

### 9月5日に 地区分散型防災訓練を実施します

9月5日(日)を中心に、各区公民館などで防災訓練が実施されます。この機会にご自宅の備蓄品の確認や家具の固定など、防災、減災に対する備えを確認しましょう。

●訓練当日はサイレンが鳴ります

午前8時ごろにサイレンが鳴ります(防災ラジオも同様)。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。

詳しくは危機管理室(内線1592)まで

# がんを知り

# 己を知る



〈特集〉

## がん予防。 がんについて考える。

9月は「がん征圧月間」です。がんは生活習慣の見直しなどにより予防できることがわかってきました。がんとは何かを知り、がん予防について考えていきます。

出典=国立がん研究センターがん情報サービス | 厚生労働省「人口動態統計」 | 東京都福祉保健局ホームページ | 国保データベースシステム  
参考文献=公益財団法人日本対がん協会ホームページ | がん教育推進のための教材(文部科学省) | がんを防ぐための新12か条(公益財団法人がん研究振興財団)

2人に1人は  
がんにかかる時代。

### がん

は、昭和56年以降、全  
国の死因第1位で、が  
んによる死亡者数は調査開始以来一  
貫して増え続けています。

累積がん罹患リスク※という統計  
では2人に1人はがんになる時代と  
言われています。(2017年データ)

がん<sup>り</sup>で死亡する確率(累積がん死  
亡リスク)は、男性は26・7%、女  
性は17・8%で、男性はおよそ4人  
に1人、女性は、およそ6人に1人  
が、ある年齢までにがんで死亡する  
と推計され、今やがんは身近な病気  
となっています。

※累積がん罹患リスクとは、ある年齢までにがん  
と診断されるおおよその確率のこと。

# 数字で見る

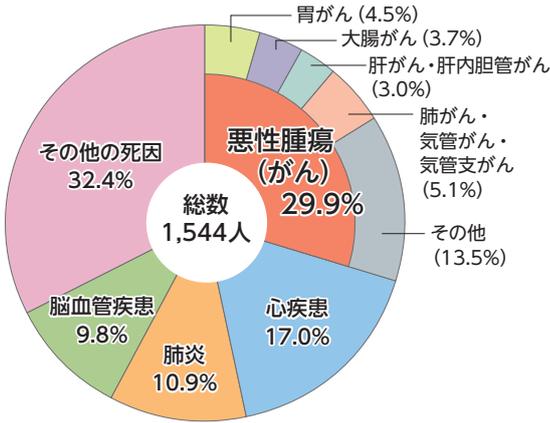
# 岡谷市のがん事情

3割の人が、がんで亡くなっています

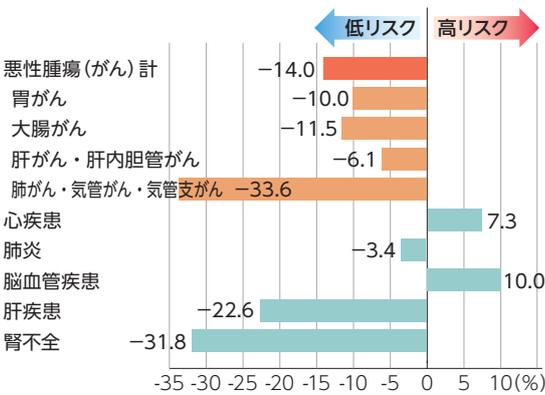
**岡** 谷市の死因の割合は、がんが約3割を占めています。

ここでは、平成25年から29年までのデータをもとに、岡谷市の死亡原因を全国平均と比較し、岡谷市民のみならず、どのような点に気をつけなければならないのかを探っていきます。

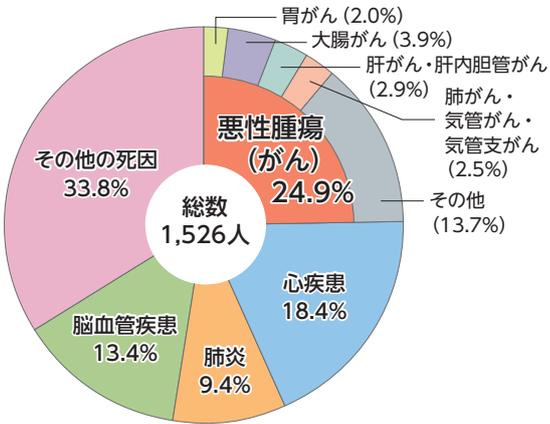
岡谷市の男性の死因構成 (平成25年~29年)



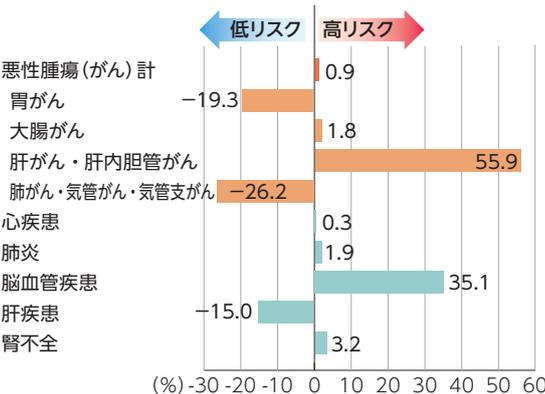
岡谷市男性 全国と比べた死因別死亡リスク格差 (平成25年~29年)



岡谷市の女性の死因構成 (平成25年~29年)



岡谷市女性 全国と比べた死因別死亡リスク格差 (平成25年~29年)



**男性** の場合、死因の内訳は悪性腫瘍(がん)が29・9%

と最も多く、次いで心疾患17・0%、肺炎10・9%、脳血管疾患9・8%となっていて、がんを部位別で見ると、肺がん、胃がん、大腸がんという順になっています。

これらを全国平均と比べ、どの程度の差があるのかをパーセントで示したのが「死因別死亡リスク格差」のグラフです。グラフの棒が右にあるほど、死

亡率が全国平均を上回り、リスクが高いことを意味しています。これによると、悪性腫瘍計による死亡率は14%全国を下回っています。一方、脳血管疾患が10%全国平均よりも高くなっています。また、気管・肺がんは33・6%下回り、低い値となっています。

**女性** の場合を見ると、死因の内訳は、悪性腫瘍(がん)が24・9%と最も多く、次いで心疾患18・4%、脳血管疾患13・4%、

肺炎9・4%となっています。部位別で見ると、大腸がん、肝がん、肺がんという順になっています。

全国平均と比べると、悪性腫瘍計による死亡率は、0・9%全国平均を上回っています。同様に心疾患は0・3%全国平均より高く、脳血管疾患は35・1%全国平均を上回っています。がんのなかでは、肝がんが大腸がんが全国平均を上回っています。

医療費の面からみても、岡谷市国保加入者における疾病別医療費では、がんの占める割合が、32・7%(令和元年度)と最も高くなっています。(国保データベースより)  
左記グラフ全て、厚生労働省「人口動態統計 保健所・市町村別統計」を基に作成

多くのがんは

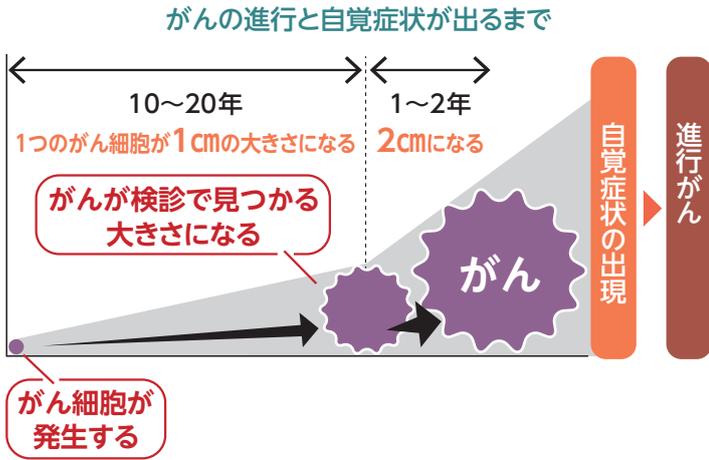
# 早期発見により治療可能です。

## 悪性腫瘍(がん)とは

腫瘍とは、体の中にできたかたまりのこと。正常な細胞は、体の周囲や状況に応じて増えたり、増えるのをやめたりします。しかし何らかの原因でできた異常な細胞が体の中に細胞のかたまりをつくることがあります。これが腫瘍です。悪性腫瘍(がん)とは、このような腫瘍のうち、無秩序に増殖しながら周囲に広がったり、体のあちこちに飛び火して新しいかたまりをつくったりするもののことを言います。

## がんは、どのように大きくなるのでしょうか

細胞に、外部からの刺激によって傷がつくと、がん細胞になる場合があると言われていています。発生した1個のがん細胞は目立った症状がないまま増え続け、10年〜20年かけて、一般的にがん検診で見える1cmくらいの大きさになります。しかしその後はずか



にくい「進行がん」となると、症状が現れてきます。まれに、より急激に進行する場合もあります。症状がある場合は速やかに医療機関を受診し、症状がない場合でも、がん検診を積極的に受診して、早期にがんを発見することが重要です。

## がんの早期発見のため がん検診を受けましょう

がんは、生活習慣の見直しや適度な運動により予防することができると言われています。しかし、それらを心がけていても、がんにならないようにすることはできません。そのため、発症予防と早期発見・早期治療の両方に気をつける必要があります。

岡谷市では、がんの早期発見のため「がん検診」を実施していますので、自覚症状がなくても定期的にがん検診を受けましょう。

また、がん検診で「要精密検査」が出た場合、「時間が無い」「必要性を感じない」「自分は大丈夫」などの理由で受診しない人も多くいます。せっかくの早期治療の機会を逃さないようにするためにも、「要精密検査」になったら、早めを受診してください。

### 岡谷市で実施しているがん検診(令和3年度)

検診項目	自己負担金	対象者
がん検診	胃がん検診(X線)	1,260円 35歳以上(70歳以上無料)
	大腸がん検診(便潜血検査)	520円 35歳以上(70歳以上無料)
肺がん検診 (結核健診を兼ねる)	X線	310円 35歳以上(65歳以上無料)
	CT	3,670円 35歳以上
乳がん検診	視触診+超音波	1,470円 30歳以上の女性(70歳以上無料)
	マンモグラフィ※	2,100円 40歳以上の女性(70歳以上無料)
子宮頸がん検診	1,680円	20歳以上の女性(70歳以上無料)

※: 年度によって、対象者の生まれ月が偶数月と奇数月とが入れ替わります。

- 以下の①・②・③の人は、申し込み後、無料で受診できます。(肺がんCT検診は除く)
- ① 70歳以上の人 ② 生活保護世帯に属する人 ③ 市民税非課税世帯に属する人
- ③の人は一部負担金免除申請が必要です。

健康推進課 保健師  
山口 果歩



# 岡谷市民病院の健診

早期発見、早期治療のために大切になるのが「がんの検診」です。  
 岡谷市民病院健診センターの保健師 瀬口ちなみさんに  
 健診センターの健診についてうかがいます。

岡谷市民病院の健診センターでは、がん検診や生活習慣病予防の健診を、人間ドックや一般健診というかたちで行っています。

—健診センターのがん検診には、どのような検査がありますか？

岡谷市で行っているがん検診のほか、人間ドックや一般健診のオプションで追加できる検査があります。その検査の一つである腹部超音波検査では、肝臓、胆のう、腎臓、すい臓などの内臓の状態を確認することができます。

—生活習慣病予防の健診では、どのようなことを行っていますか？

40歳以上の人には、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を行い、生活習慣の改善が必要な人には保健指導を行っています。

院内の人間ドックや一般健診のオプションに、頸動脈超音波検査や血圧脈波測定があり、これらの検査では、動脈硬化を可視化し血管年齢を調べることが、脳血管疾患のリスクがわかります。

がんを予防するためには、生活習慣病全般の予防と同じで、喫煙・飲酒・食生活・運動習慣などの生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣を改善してもらうために、健診結果のデータを見ながらその人に合った保健指導を行っています。

—保健指導では、具体的にどのようなお話をするのでしょうか？

生活習慣の改善はなかなか難しいこともあるので、お酒に例えるなら、毎日飲むビールを500ml缶から350ml缶にするなど、できそうな目標を立てることからお話しています。少しずつの積み重ねで、健診結果に

改善が見られてきますので、継続することが特に大切だと感じますね。

また、最近では運動習慣を身につけることもお伝えしています。「+10プラステン」という、運動が大変でもundanより10分多く体を動かすことで運動習慣を身につけようというものです。寝るより座る、エレベーターより階段、徒歩で通勤する、駐車場は遠くに停めて歩くなど、無理なく続けられることをお勧めしています。

—健診を受けた後に気をつけることは？

健診は受けて終わりではありませんので、「要精密検査」になった場合は、必ず受診をしてください。岡谷市民病院には、各科専門外来ほか「健診二次外来」があり、予約・再検査をスムーズに行うことができます。がんは早期発見、早期治療が大切ですので、健診を受けた後を大事にしてほしいと思います。

健診センター ロビー



## もうひとつの がん予防。

ウイルスや細菌の感染予防（ワクチン）や早期治療で発生を防ぐことのできるがんもあります。

いずれも、感染したら必ずがんになるわけではありませんが、感染の状況に応じた対策をとることで、がんを防ぐことにつながります。

### 岡谷市で実施している、がん予防に関する検査や予防接種（令和3年度）

がんの種類	検査・予防接種	原因となるウイルス・細菌	費用	対象者
肝がん	肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス	520円	40歳になる人
	B型肝炎ワクチン（予防接種）		無料	生後2か月～1歳未満
胃がん	ABC検診（胃がんリスク検診）	ピロリ菌	1,260円	40歳になる人
子宮頸がん	子宮頸がんワクチン（予防接種）	ヒトパピローマウイルス	無料	小6～高1相当の女子

※予防接種の接種回数など、詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

# がん治療の現在

がんは、早期に発見できれば治る可能性が高まると言われています。岡谷市民病院の院長補佐兼消化器外科部長 三輪史郎医師にがんの治療についてうかがいます。

—がんを治すためには？

がんには、「これをやれば治る」という薬や方法はありませんが、早期に見えれば、手術などによって治る可能性が高まります。また、ごく初期で見つければ、お腹を切らずに内視鏡で取れる場合もあります。

—がんの治療はどのような方法があるのでしょうか。

がんの治療は、大きく分けて3つあります。まず一つ目は「手術療法」です。肉眼的に見えるがんを取りきる手術で、腫瘍と周囲の転移の可能性のあるリンパ節を含め切除します。手術と言っても、「外科的切除」と「治る」ことは必ずしも一致しません。進行がんの場合、「取れた」からといって「治りきった」とは言えない場合もあり、これが再発率に関わってきます。大腸がん・

胃がんの場合、早期であれば、手術で約9割治ると言われていますが、すい臓がんなど、ここまでいかなないがんもあります。

二つ目は、再発を予防するために行う「補助化学療法（抗がん剤など）」とよばれる治療です。手術の後なるべく再発しないように、取りきれなかった細かいがんを抑え込むために行います。手術で取ることが難しい場所にがんがある場合などにも、化学療法が用いられています。

三つ目は、「放射線治療」です。放射線を体に直接当てるため、腫瘍がまとまっている場合に行うなど、がんの種類や場所に依りて用いられています。また、最近ではこれらの治療を組み合わせ、総合的に治療をする集学的治療という方法もあります。



岡谷市民病院 院長補佐兼 消化器外科部長  
三輪 史郎 医師

信州大学医学部卒。同大医学部附属病院第一外科で消化器外科医として研鑽を積み、准教授に就任。平成22年7月岡谷市民病院に着任。

—集学的治療とは何でしょうか？

集学的治療とは、手術と化学療法などを組み合わせ、患者さんの容態に合わせて「がんをコントロール」していく治療です。近年は、抗がん剤の進歩により、抗がん剤でがんを小さくしてから手術を行うことができる場合もあります。薬の副作用など、きめ細かに患者さんに対応する必要があるため、歯科口腔外科・眼科・皮膚科の専門の医師や、専門の看護師、薬剤師が連携する「チーム医療」がとても重要になってきます。患者さんにチーム医療で向き合うことで、より安全な治療ができて

います。

岡谷市民病院には、がんの化学療法（抗がん剤）専門の「がん化学療法看護認定看護師」がいます。様々な薬が開発され日々変化している化学療法に不安を感じたり、薬の副作用を心配される患者さんが、治療を継続できるように寄り添い、また副作用を軽減するための方法を一緒に考えていきます。電話でお気軽に相談できる窓口も設置しておりますので、患者さんには安心して治療を受けることができていると思います。

「早期であればお腹を切らずにできる手術もあるそうですね。」

わたしの専門である消化器では、腹腔鏡手術という、お腹にいくつか穴をあけて、そこから小型カメラや手術器具を差し込み、患部を切り取る手術があります。

この手術の良いところは、傷が小さく済み、痛みが少ないことと、術後の回復が早いことです。岡谷市民病院では、早期のがんは腹腔鏡手術の適応としていますし、進行大腸がんの手術も、主に腹腔鏡で行っています。

また、患部を映すカメラ・モニターシステムは4Kや3Dが主流になっており、立体で高精細に見えるので、詳しく患部を見ることができ、より安全に手術を行うことができます。

「岡谷市民病院では、治療が難しいとされる、肝臓がんやすい臓がんの手術も行われているそうですね。」

肝臓やすい臓、胆道系のがんは、手術自体、専門性の高いものが多いです。こうした手術を行うには、高度な技術や経験を持った医師が複数人必要になります。岡谷市民病院には、この分野に経験豊富な医師が多く、さらに信州大学医学部で教授を務められ、この分

野の権威である宮川眞一先生に来ていただいているので、こうした難しい手術も積極的にを行っています。

がんは、取れば治るといえるものではありませんが、取れないと始まらないということもあります。ですから、こうした難しい手術であってもご相談いただければと思います。

「最後に、がんの早期発見の重要性についてお聞きします。」

がんは、早期発見で治る可能性が高まることはお伝えしましたが、そのためには、がんを見つけるチャンスを増やすことが重要です。がん検診で精密検査が出て、数年放ってしまい進行してしまつた患者さんも見てきましたし、高齢になるほど、検診を受けなくなるため、進行がんが見つかる例が増えています。

ぜひ、年齢が高くなつても積極的に検診を受け、あきらめないで、治るうちに少しでも早くがんを見つけてほしいと思います。

「ありがとうございました。」

# 毎年9月はがん征圧月間

今年のスローガン

コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

がん征圧月間とは、日本対がん協会と日本医師会が行っているがんの啓蒙月間です。みなさんもこの期間に自分のからだを知り、がんの知識を身につけ、がんを負けない体を作っていきます。

最近のがんの研究が進み、がんのリスクを高める生活習慣・生活環境・その他の環境諸因子が明らかになってきました。がんの予防法も具体的

になり、国立がん研究センターからは「科学的根拠に基づくがん予防法」が示されています。

今回の特集ではがんの予防、発見、そして治療についてお伝えしました。高齢になつても元気に過ごせるよう、定期的ながん検診や、がん予防のための5つの習慣を身につけるなど、今日からできるがん対策を始めていきましょう。

科学的根拠に基づく

## がん予防のための5の習慣

1. 禁煙する：たばこは吸わない、受動喫煙を避ける
2. 節酒する：適度な量(エタノール23g)を守る  
休肝日を設ける  
エタノール23gの目安  
=日本酒：1合/ビール：大びん1本/ワイン：1/3本
3. 食生活を見直す：
  - ◆ バランスのとれた食事、野菜・果物をとる
  - ◆ 塩分控えめにする  
塩分は胃の粘膜を刺激し、胃がんのリスクになります。  
1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満
  - ◆ 飲み物を熱い状態にとらない  
熱い飲み物は食道の炎症で食道がんのリスクになります。
4. 適切な体重を維持する：太りすぎない、やせすぎない
5. 身体を動かす：
  - ◆ +10(プラス・テン)今より10分多く体を動かす
  - ◆ 運動習慣を身につける

問合せ●健康推進課(内線1183)