



文：小川 康成

病院に行きにくい時代に備えたい事

こんにちは、コロナの猛威が一向に収まらないですが、秋以降には行動量が多くキャリアになり易い若い世代の人達までワクチンが行き渡りそうですね。多くの方がワクチン接種して、効果が今以上に加速してくれると言う良い方のシナリオに期待したいですね。

一方で気になるニュースが、9月1日の日経新聞に掲載されていましたが、厚生労働省が発表した2020年度の医療費が、1954年以降の66年間で過去最大の減少額で1兆4,000億円、減少幅3.2%となりました。高齢化によって、右肩上がりに増えていた「医療費」が、コロナ感染状況下により、医療機関への受診控えの影響で大きく減った事が分かりました。

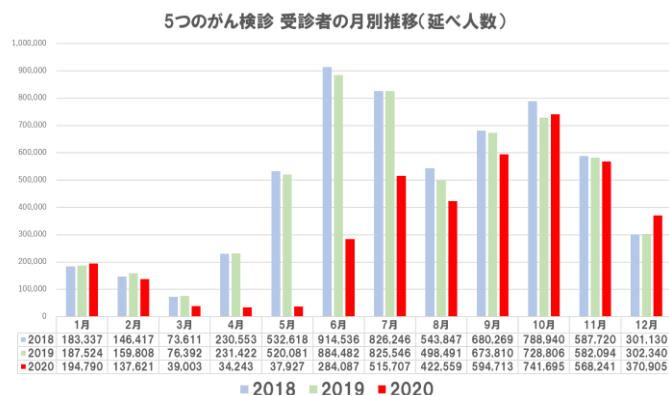
「がん検診の受診率まで低下」

日本対がん協会の調べでは、2020年の主な5つのがん（胃・肺・大腸・乳・子宮）がん検診受診者は、前年の567万人から172万人減少して、349万人に留まったそうです。

同協会では、その影響で2,100人以上のがんが未発見となっており、国内で1万人以上のがんが未発見となっているであろう事が懸念されております。



只でさえ、欧米諸国と比べて検診の受診率が低いと言われている日本ですが、がん治療で最も重要な「早期発見」の機会が更に減っています。



がん検診では、費用が一つ一つの検査に数千円から高いものは数万円かかり、しっかりいくつもの検診を行うと十数万円かかりますので、時間と費用の面から、がん検診がなかなか進まないのも無理は有りません。最近注目を集めているのが、簡単で費用が抑えられ、ガンリスクの早期発見に大きな手助けになるかもしれない最新技術が、**線虫がん検査「N-NOSE」**です。

線虫がん検査「N-NOSE」とは、線虫と呼ばれる体長1mmの嗅覚に優れた虫を使用します。線虫が、人間の約1億倍と言われている犬の嗅覚の更に1.5倍の嗅覚を持っている事に着目、ある特定の種類の線虫が人間のガンの匂いに好んで反応する事を利用して、たった1滴の尿だけで15種類のがんリスクを一度に判断する事が可能、費用も1回12,500円と月にすれば千円程度の費用で、全身のスクリーニングができます。



線虫がん検査「N-NOSE」の検査キットは、名古屋に提出用オフィスがありますので直接持ち込むか、集荷料金2,000円が掛かりますが、自宅に取りに来てもらうことも可能です。また、結果報告書が8週間くらいで郵送され、精度86.3%と非常に高い確率で、ステージ0や1のがんも発見できる苦痛がないがん検診だと定期的に受けやすいと思います。インターネットでお申し込みも可能なので、がん検診を受けてない方は受診しては如何でしょうか。

メンバー 近況報告

もうすぐスポーツの秋！

岩瀬 英之

8月は雨が多くジメジメした日が続いてなかなか運動もできなかったです。晴れたかと思うと今度は暑すぎて外で運動する気が起きなかったり。。。早く秋が来てほしいです。毎年、夏の甲子園を見ているのですが、甲子園が終わると秋がもうすぐ来るなど感じます。特に理由はないのですが、昔から智辯和歌山を応援していて今年は勝ち進んでいたのが結果を楽しみに見ていました。決勝も智辯対決ということで楽しみにしていたのですが、別の予定が入ってしまいすっかり見るのを忘れてしまいました。。。ネットニュースで智辯和歌山が優勝したという記事を見てうれしかったのですが、試合が見れなくて残念でした。緊急事態宣言がまた出ているので、イベントなど中止になることも多いですが、今年は甲子園が開催されて見ることができてよかったと思います。僕自身は、8月に行われた瀬戸市テニス協会のミックスダブルス大会で優勝しました！7、8月といい結果が出ているのでこの調子でと思っていたのですが、緊急事態宣言が出ているため大会の中止が多くて残念です。解除された時に体力や筋力が落ちてしまわないように家でトレーニングして再開されるのを待ちたいと思います。



食による脳の活性化

小川 とも子

「人生100年時代」と最近言われる様になりましたが、100歳まで行ける人はどれ位なのでしょう？年々100歳以上の方が増えているそうですが…。100歳まで生きられなくとも、これから先の人生を豊かに過ごす為に「食」が重要との事です。毎日の食事の支度をする事は脳を活性化させるとの事。それ故に食の役割を考えてみました。



①献立を考える…テーマを決めてのプランニングは想像力や記憶力を働かせる。今日は何にしようかと冷蔵庫をのぞいて材料の組み合わせや彩り等を考える。②買い出しに行く…体を動かし脳を元気にする。行き慣れないスーパーに行って何がどこにあるのかを探すのがいいそうです。つい、いつものスーパーに行ってしまいますが、行き慣れないスーパーで、何がどこにあるのかを探すのがいいそうです。③調理する…手先の感覚を刺激しながらクッキング。「切る、こねる、ちぎる」手指を使った細かな作業。④食べる…会話を楽しみながら食事をする事。家族や友人と楽しくおしゃべりしながら食べることで脳が働く。毎日マンネリ化せず新しい事に挑戦する様にしないと脳が働かない様です。一品でもいいので新しい料理に挑戦したいと思います。

9月10月は寝具やカーペットの手入れを

古川 友架

今年の夏は雨が多く、夏日が少なかったですね。夏をあまり感じずあっという間に夏が過ぎ去ってしまった感覚です。さて、なぜ9月、10月に寝具やカーペットの手入れかということですが、ダニが大量発生する時期6～8月ごろの夏場に発生したダニが寿命を迎える時期が9月～10月ということです。ダニの死骸や糞は、粉々になりとても小さくて見えませんが、粉末になるのでハウスダスト（ホコリやダニの死骸など1mm以下の目に見えにくいもの）となって私たちの体に入り込み、アレルギー症状を引き起こしてしまうそうです。ダニアレルギーは、「生きているダニ」より「ダニの死骸、糞」が問題とのこと。実はダニの死骸もフンも水溶性のため、水で丸洗いするのが効果的のようです。シーツ、カバーであれば90%以上ダニアレルゲン（ダニの死骸、糞）を除去できるそうです。ダニが多い箇所は、1位「寝具」、2位「カーペット」3位「ソファ」とのこと。マットレスや、ソファなどの洗濯ができないものは「週1回以上」「ゆっくりと掃除機をかける」のがよいそう。生きているダニは60度以上で死滅するとのことですが、死骸や糞は掃除機で時間をかけて吸うしかならないみたいです。ダニは、1グラムのホコリに1000～2000匹いると言われてます。



そっとしますが、家族の健康を守るためにも、この時期に掃除や対策をしたいですね。