

## 第1部：江原弘貴先生（えばらクリニック医院長）講演

### 『がん検診の正しい理解と予防の基本』

江原先生からは、がん検診の種類や受け方について、日常の診療経験を交えながら分かりやすくお話しいただきました。

- 検診には「健診」と「検診」の2種類
  - 健診（健康診断）
  - 検診（がん検診など特定の病気を調べるもの）  
同じ「けんしん」でも目的が異なるため、受診時の確認が大切です。
- 大腸がん検診のポイント
  - 保険診療での検査は「症状がある場合のみ」
  - 便潜血検査は **2回提出が必須**  
→ 1回では見逃しの可能性が高まるため
- 胃がん検診（胃カメラ）
  - 検診では「眠る麻酔」は使用不可
  - ただし **自費検診なら鎮静剤を使った胃カメラも可能**

江原先生は「がん治療は個別化が進み、早期発見がより重要になっている」と強調されました。



## 第2部：馬越菜由佳保健師（岡山市北区保健センター）講演

### 『地域のがん状況と予防の実践』

続いて馬越保健師から、岡山市のがんの現状や健康づくりの取り組みについて紹介がありました。

- 年齢・性別で異なる「なりやすいがん」
  - 男性：大腸がん・肺がん
  - 女性：乳がん・大腸がん
  - 若い女性では子宮頸がんが増加傾向

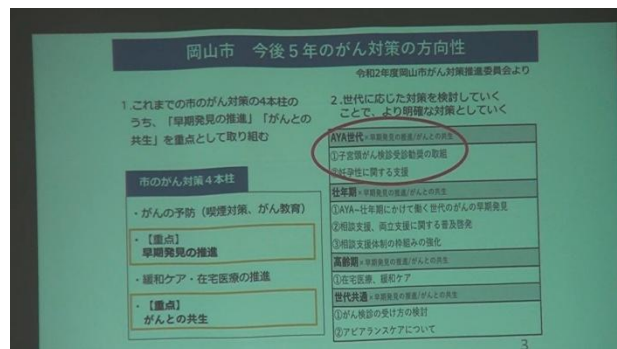


## ● 岡山市のがん検診

- 6月1日～12月末まで 医療機関で受診可能
- 職場で受けられない方は積極的に利用を

## ● 野菜摂取の課題と取り組み

- 岡山市の野菜購入量は全国 52 都市中 47 位
- 1日 350g の目標に対し、約 120g 不足
- 「ベジファースト OKAYAMA プロジェクト」など、行政と民間が連携して改善を進めている



## ● AYA 世代（15～39 歳）への支援

AYA（Adolescent and Young Adult）世代とは、15 歳から 39 歳までの思春期・若年成人の人たちを指す言葉で、がん医療においてよく用いられる。

- 子宮頸がんワクチンや検診の啓発
- 妊孕性（妊娠する力）を守る支援
- 高校・大学での出張啓発も実施

馬越保健師は「完璧でなくて大丈夫。できることを一つずつ始めることが大切」と呼びかけました。

## 質疑応答：温野菜は効果的？

参加者から「温野菜は野菜摂取に良いか」との質問があり、

「とても良い方法。加熱でカサが減り、量を食べやすくなる」との回答がありました。親子料理教室の企画や、350g の野菜を実際に量る体験の話題も出るなど、地域での健康づくりの広がりを感じる時間となりました。

## おわりに

今回の講演会は、がん予防の知識だけでなく、日々の生活の中でできる小さな工夫や、地域で支え合う大切さを改めて考える機会となりました。

参加者の皆さま、講師の先生方、関係者の皆さまに心より感謝申し上げます。