

おいしくて
太りにくい
旬ごはん

夏バテしないレシピ

カロリー
オフでも!

料理制作 ● wato(管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター) スタイリング ● UKO 撮影 ● MIHO

栄養豊富な旬のいかで元気をチャージ!

野菜といかの ペペロンチーノ



1人分
415kcal
塩分 2.5g

材料 (2人分)

- いか……………1杯 (可食部160g)
- にんじん……………小1本(100g)
- 黄パプリカ……………1/6個(20g)
- 赤パプリカ……………1/6個(20g)
- にんにく……………2片(15g)
- 赤唐辛子……………1本
- スパゲッティ……………120g
- オリーブ油……………大さじ1と1/2
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- イタリアンパセリ……………少々

作り方

- ① いかは内臓、背骨、目玉、くちばしを取り除き、食べやすいサイズに切る。にんじんとパプリカはせん切りにする。にんにくは2mm程の輪切りにし、芯を取り除く。赤唐辛子は半分に折って種を出し、輪切りにしておく。
- ② 鍋に2ℓ程の湯(分量外)を沸かし、塩を20g(分量外)入れ、スパゲッティを茹でる(茹で時間は袋の表示よりも1分短めに)。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくりと火を通す。香りが出てきたら赤唐辛子、にんじん、塩、こしょうを加え、にんじんがしんなりしたら、いかとパプリカを加えてさらに炒める。
- ④ ③に、軽く水気を切った茹でたスパゲッティを加え、火にかけてながら1分程炒め合わせる。
- ⑤ 皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

おすすめ食材

いか

いかは脂肪が少なくたんぱく質が多いので、ダイエット時にもおすすめの食材です。ビタミンB₂、ビタミンE、亜鉛のほか、タウリンも豊富で、夏の元気を補給してくれます。種類によって旬が異なりますが、夏から秋にかけてはするめいかが多く出回ります。透明感のある新鮮なものを選びましょう。

酢でエネルギー代謝を活発に

焼きなすとオリーブのサラダ

材料 (2人分)

- なす……………4本(320g)
- ブラックオリーブのみじん切り……………15g
- パルサミコ酢(または酢)……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- チャービル……………少々

作り方

- ① なすはヘタの周りにぐるりと包丁で浅く切り込みを入れ、網にのせて直火(または魚焼きグリル)で焼く。箸で転がしながら全体的に黒く焦げるまでじっくり焼く。
- ② なすが熱いうちに皮をむく。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、3cm程度に切ったなすを加えて和える。皿に盛り、チャービルを添える。

1人分
53kcal
塩分 0.5g



おすすめ食材

酢

酢を摂ることで、体内のエネルギー代謝が正常かつ活発に働くので、疲労回復を促進し夏バテを解消したり、内臓脂肪が減少したりすることがわかってきています。カルシウムや鉄分の吸収を高める働きもあります。

豊田自動織機健康保険組合

ライフナビ

2021
夏
vol.52



CONTENTS

- 2020年度の決算の概要……………②
- 巡回健診のご案内……………③
- 「データヘルス計画 第22回」
健保が取り組む生活習慣病重症化予防
受診勧奨通知……………④
- 公費による医療費助成を受けたら
健保組合に届出を!……………⑥
- 歯科健診のご案内……………⑧
- 健保カレンダー(2021年度下期)……………⑩
- ウォーキングイベントのご案内……………⑪
- 治療用装具を作るとき……………⑫
- 自動車事故や他人の行為等でけがをしたら……………⑬
- 「がんを知る7か条」
治療法も選べる病気……………⑭
- 夏バテしないレシピ……………⑯

ライフナビ

2021年夏号 2021年8月発行
豊田自動織機健康保険組合 愛知県刈谷市宝町8丁目1番地 TEL (0566)21-7784 FAX (0566)23-7648
https://www.shokki-kenpo.jp/

https://www.shokki-kenpo.jp/

織機健保



おトクな情報満載! ご家族でお読みください。

2020年度の決算の概要

当健保組合の2020年度決算が、7月30日開催の第247回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

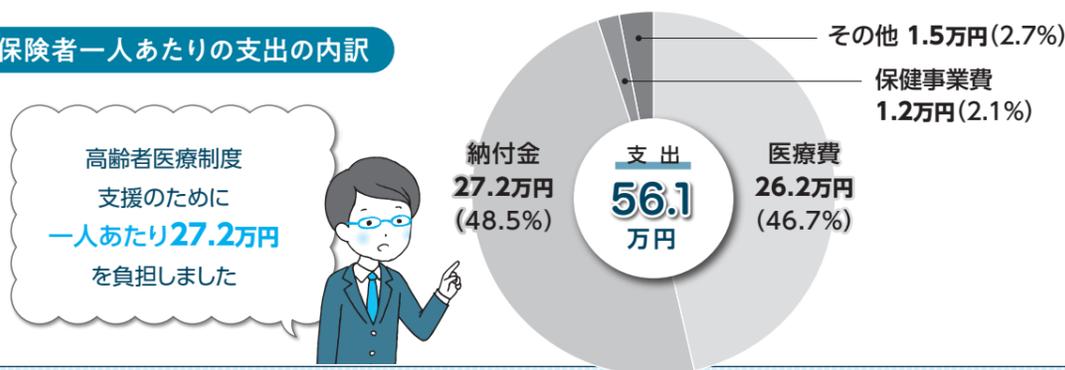
健康保険



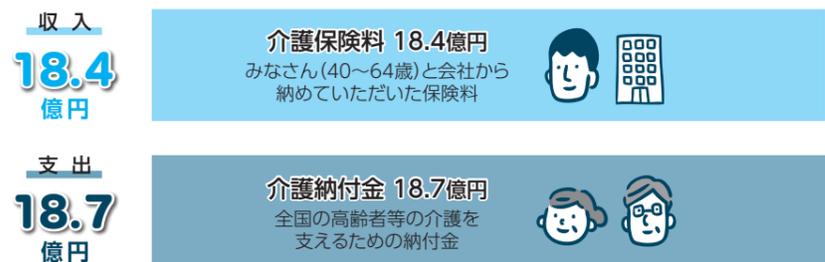
黒字
2.1
億円

2020年度決算は、2.1億円の黒字となりましたが、国全体の少子高齢化などを背景に、高齢者医療制度を支えるための納付金負担は依然として健保財政に重くのしかかっています。

被保険者一人あたりの支出の内訳



介護保険 (40～64歳の被保険者のみ)



赤字
0.3
億円

2020年度決算は、介護保険料率を前年度の1.52%から1.82%に改定させていただきましたが0.3億円の赤字となりました。介護保険料率は法定基準に必要なレベルに毎年見直しをしております。

事業所編入のお知らせ 2021年8月1日付け 株式会社 博愛ナーシングヴィラ(愛知県刈谷市)

巡回健診のご案内

健保
イチオン!

充実した内容の健診が
わずかな個人負担で
受けられます!

日程・会場が豊富。
土日に受けられる会場も
あります!

乳がん検査・
子宮頸がん検査も
受けられます!

健診後のサポートも
充実しています!

ポイント制導入により来年度以降の健診費用が安くなります(A・Cコースのみ)

	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部にお住まいの方は	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部以外にお住まいの方は
	Aコース (全豊田巡回健診) <small>ポイント制導入!</small>	Bコース (婦人科健診)
	Cコース (全国巡回健診) <small>ポイント制導入!</small>	
実施日程	(後期)9月～12月	6月～12月
健診会場	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部の比較的在住者が多い地域で開催 186会場	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部以外で、比較的在住者が多い地域で開催 273会場
対象者	30歳以上の女性被扶養者 30歳以上の女性任意継続被保険者	20歳以上の女性被保険者 30歳以上の女性被扶養者 30歳以上の女性任意継続被保険者
個人負担額	通常20,000円程度の健診が 健保の補助で個人負担は たったの2,200円!	乳がん検査・子宮頸がん検査が 健保の補助で個人負担は 1,100円
申込方法	通常20,000円程度の健診が 健保の補助で個人負担は たったの2,200円!	通常20,000円程度の健診が 健保の補助で個人負担は たったの2,200円!
◆Web(パソコン・携帯電話)、同封ハガキの2通りあります。詳しくはお送りした「予約の方法」等でご確認ください。 ◆受診予約は先着順です。早めのお申し込みをおすすめします。		

注意

- 受診日において当健保組合の資格を喪失された方は受診できません。
- ご案内が届かない方は当健保組合にご連絡ください。

40歳以上の
被扶養者、
任意継続被保険者
の方へ

勤務先で健診を受けた方、通院先で検査を受けた方で
条件を満たした方は健診結果を提出してください。

- 対象者** 当健保組合の補助を利用しない健診、検査を受診された方
※受診券使用者は対象外です。
- 提出書類** 結果のコピー(2021年4月1日～2022年3月31日受診分)、
質問票(★)、チェックシート(★)
★は当健保組合のホームページからダウンロードすることができます。
- 提出方法** 当健保組合に郵送してください。
- 提出期限** 2022年4月30日

1,000円分のクオカードを
進呈させていただきます。

QUO

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ 健診一覧 ▶ 巡回健診

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



当健保組合が取り組む生活習慣病重症化予防

受診勧奨通知ってナニ?

厚生労働省
推奨対策

生活習慣病予防に関する取り組みは、大きく2つに分けられます。

生活習慣病
糖尿病・高血圧症・脂質異常症 など

重症化

生活習慣病重症化
心筋梗塞・脳梗塞・人工透析

生活習慣病発症予防

- ① 特定健診
- ② 特定保健指導

生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの疾患の発症予防

生活習慣病重症化予防

- ③ 受診勧奨通知 (ココ)
- ④ 糖尿病性腎症重症化予防指導

生活習慣病が重症化することにより発症する心筋梗塞や脳梗塞などの予防、糖尿病から腎臓悪化による人工透析の予防です。

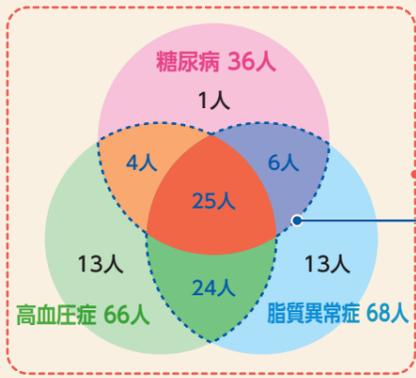


特定健診・特定保健指導はメタボリックシンドロームを改善して、生活習慣病の発症を早い段階で予防するためにあるんだよね!

もし、生活習慣病にかかってしまったら、重症化する前に必ず病院を受診することが重要だね!!

そうなんです。糖尿病や高血圧症、脂質異常症はどれも自覚症状はありません。そのため病院を受診せずに放置していると、知らないうちに動脈硬化が進んで突然心筋梗塞や脳梗塞を発症してしまいます。最悪の場合は命に関わることもあるんです。

例えば、当健保組合の状況では過去に脳梗塞や心筋梗塞を発症したことがある人を100人と換算すると、そのうちの86人が発症時に糖尿病や高血圧症、脂質異常症の生活習慣病にもかかっていたことがわかりました。



脳梗塞・心筋梗塞を発症したことがある人を**100人と換算すると、**

糖尿病、高血圧症、脂質異常症のいずれかにかかっていた人は**86人、**

このうち上記の疾患2つ以上にかかっていた人は**59人**でした。

2019年度 当健保組合

この数字からも早目に手をうつことが大切なことがわかります



ほとんどの人が生活習慣病が原因で発症していたということになるね。2つ以上の疾患が重なっている人が多いのも注目ポイントだね。



その通りです。1つの数値が悪化した人よりも軽度の異常値が複数ある人の方がリスクが高いと言われます。症状がないからと放置するのは危険です。



健診結果で『受診が必要』と判定されたら、必ず受診して、予防することが大事だね!

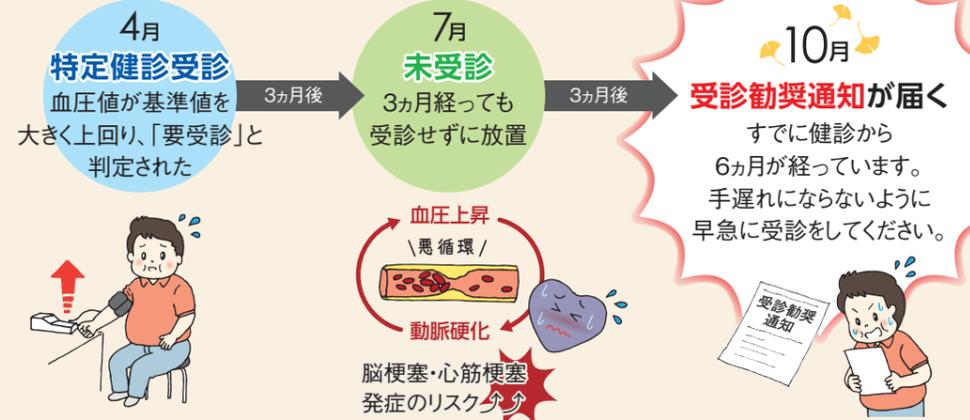
当健保組合では特定健診結果で血糖値、血圧値、脂質値のいずれかの数値が、基準値よりとても悪く、かつ健診後3ヵ月たっても受診されていない方に【受診勧奨通知】をご自宅へ郵送しています。

通知を受け取った方は重症化リスクが特に高い方なので、必ず病院を受診していただきたいです。 ※当健保組合ホームページ「生活習慣病重症化予防対策」のページもご覧ください。



当健保組合の受診勧奨通知(流れ)

〈例〉4月に健診を受けた場合



夏のファンポイントアドバイス
夏は熱中症と同様に脱水症状から血液が濃くなり、脳梗塞、心筋梗塞の発症が増えます。水分補給や体調管理に気をつけましょう。



詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> | トップページ | 保健事業 | 生活習慣病重症化予防対策

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



知っておきたい公費負担医療助成制度

公費による医療費助成を受けたら健保組合に届出を!

病気の種類や患者の条件により、社会福祉や公衆衛生の観点から国または自治体が特定の対象者(予防や治療を必要とする方等)に対して、医療費の一部または全額を公費でまかなう公費負担医療助成制度があります。当健保組合からの給付との重複を避けるため、**公費負担による医療費助成を受けた場合はすみやかに届出をご提出ください。**

※公費の受給終了時にも届出が必要です。



公費負担で医療を受けるのはどんなとき?

公費負担医療助成制度は、国の法律に基づく公費と、地方自治体の条例に基づく公費(福祉医療費助成制度)があります。

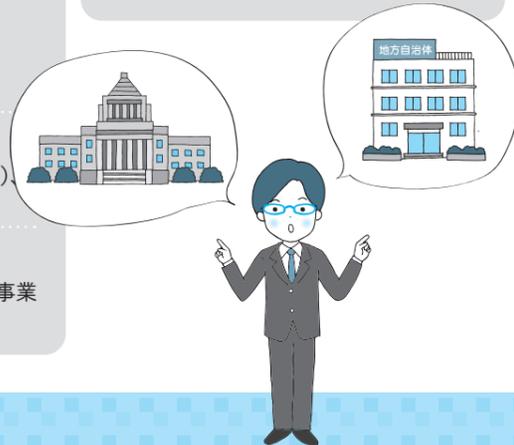
※助成の内容や名称は自治体によって異なりますので、お住まいの都道府県・市区町村の担当窓口にお問い合わせください。

国の法律に基づく公費

- 戦傷病者や原爆被爆者に対する医療のように国家補償の意味を持つ場合
 - ➔ ☑ 戦傷病者特別援護法、被爆者援護法 など
- 感染症など社会防衛の意味を持つ場合
 - ➔ ☑ 感染症の予防および感染症の患者に対する医療に関する法律 など
- 身体障害者への医療のような社会福祉的な意味を持つ場合
 - ➔ ☑ 障害者自立支援法(自立支援医療)、精神保健および精神障害福祉に関する法律、児童福祉法、母子保健法 など
- 企業活動に基づく公害病
 - ➔ ☑ 石綿による健康被害の救済に関する法律(石綿健康被害救済制度)、公害健康被害の補償などに関する法律 など
- 難病の治療、研究を目的とする場合
 - ➔ ☑ 特定疾患治療研究事業実施要綱、小児慢性特定疾患治療研究事業実施要綱(児童福祉法) など

地方自治体の条例に基づく公費

- 乳幼児(子ども)医療助成制度
- ひとり親医療助成制度
- 妊産婦医療助成制度
- 高校生世代の医療助成制度
- 障害者医療助成制度 など



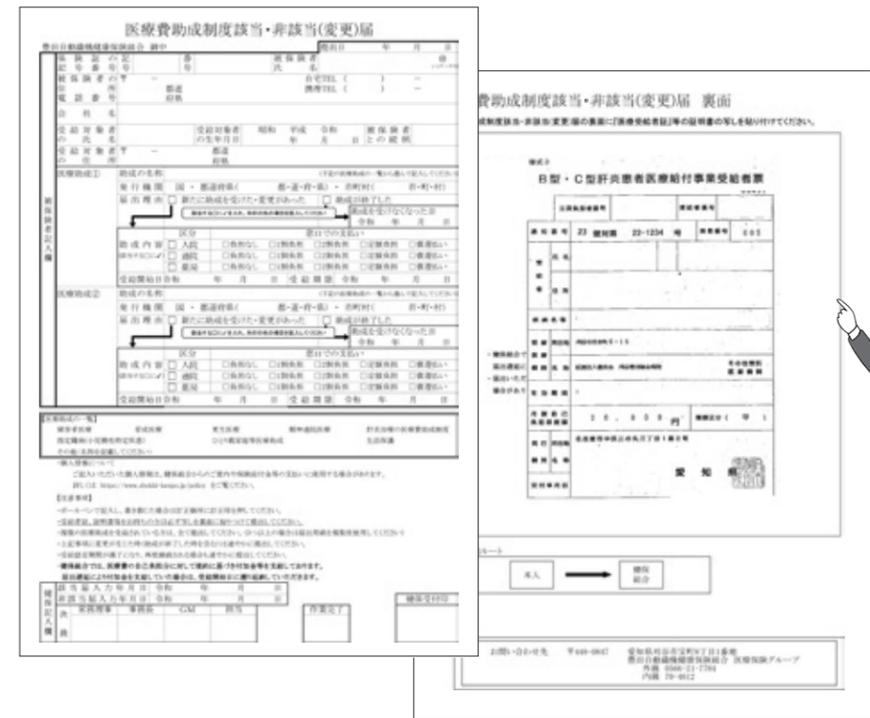
こんなときは届出が必要です

- 新たに公費負担医療助成を受けている、または受けられるようになったとき
- 制度の変更などにより公費助成の内容に変更があったとき
- 受給中の公費助成の給付期間を更新したとき
- 公費助成の対象から外れたとき



必要書類

- 医療費助成制度該当・非該当(変更)届 (当健保組合ホームページよりダウンロードできます。)
- 「医療受給者証」等、証明書のコピー



ご協力のお願い

健康保険による給付と公費負担医療助成との重複請求を避けるためには上記の届出が重要です。医療費助成を受けるようになった場合(または未提出の場合)は当健保組合への届け出をすみやかに行ってください。

※万一重複給付が判明した場合は、後日返還請求させていただくことになりますのでご注意ください。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 健保のしくみ ▶ 公費で受けられる医療

● お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784



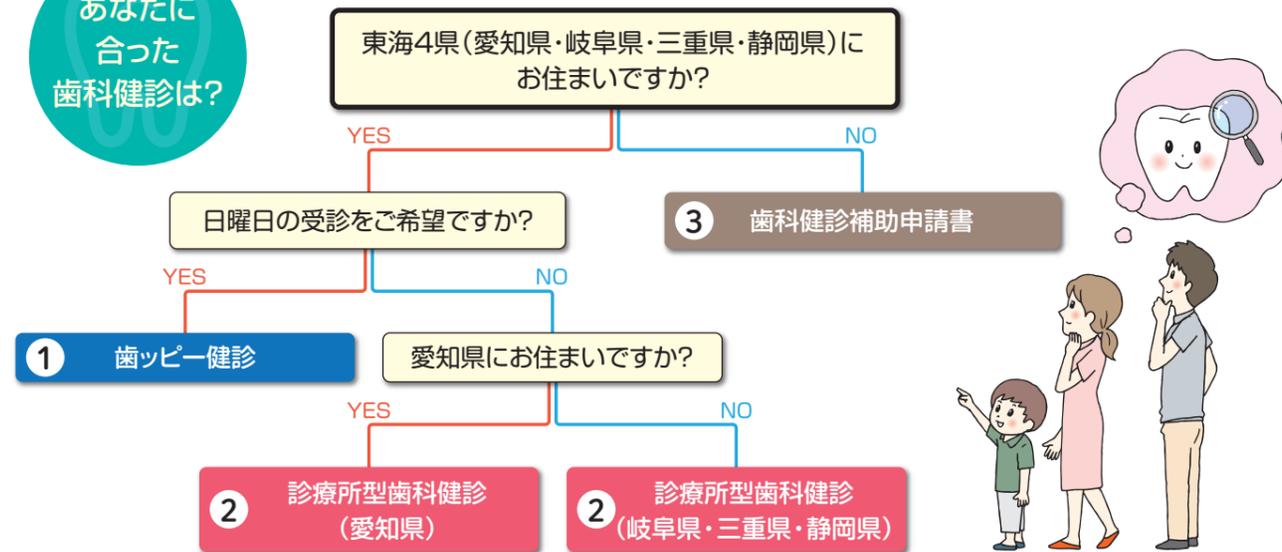
歯科健診のご案内

みなさんのお口の健康を守るため、歯科健診を実施しています。
年度内2回まで無料で受けられますので、ぜひご家族で受診してください。

対象者 当健保組合の被保険者・被扶養者
1 2 3 の全て合わせて年度内2回まで補助



Check!!
 あなたに
 合った
 歯科健診は?



1 歯ッピー健診

無料
 です

2021年度下期 歯ッピー健診

受付時間 9:15～13:00(受付時間は事務局にて割振りされます)

※各会場、感染症対策を行っております。

会場No.	開催日	会場	会場No.	開催日	会場
1	10月 3日(日)	豊田市福祉センター	9	11月 28日(日)	トヨタ車体TABホール
2	10月 10日(日)	デンソー企業年金基金会館	10	12月 5日(日)	西尾市文化会館
3	10月 17日(日)	蒲郡市民会館	11	12月 12日(日)	竜美丘会館
4	10月 24日(日)	デンソー安城健保体育館	12	12月 19日(日)	デンソー高棚健保体育館
5	10月 31日(日)	デンソー大安健保体育館	13	1月 16日(日)	豊田自動織機組合会館エスト
6	11月 7日(日)	デンソー西尾ホール	14	1月 23日(日)	デンソー湖西健保会館
7	11月 14日(日)	デンソー豊橋健保会館	15	1月 30日(日)	デンソー企業年金基金会館
8	11月 21日(日)	あいち健康プラザ	16	2月 6日(日)	デンソー幸田体育館

費用・申込方法など詳しい内容は当健保組合ホームページまたは歯ッピー健診ホームページをご覧ください。

健保組合ホームページ



歯ッピー健診ホームページ



2 診療所型歯科健診(旧歯科医院健診)

無料
 です



検査項目 口腔診査・歯科保健指導
 オプション 歯冠クリーニング(16歳以上)、フッ素塗布(15歳以下)

受診場所 「愛知県・岐阜県・三重県・静岡県の各歯科医師会」に加入している歯科医院
 (上記の歯科医師会に加入していない歯科医院で受診された方は、**3 歯科健診補助申請書** をご覧ください)

費用 無料(健診以外の虫歯治療や歯石除去などの治療は、自己負担が発生します)

ご存知ですか? 診療所型歯科健診の
メリット

- ▶ 健診当日に治療することができます!!
- ▶ 健診当日、または健診後1ヵ月未満に同じ歯科医院で治療を始めると医療費の自己負担が軽減できます。

愛知県

今までと変更はありません。
 『愛知県歯科医師会』への加入をご確認の上、
 予約、受診してください。STEP 1

健診当日の持ち物

- 健康保険証

岐阜県・三重県・静岡県

各県の『歯科医師会』への加入をご確認の上、
 予約、受診してください。STEP 1

健診当日の持ち物

- 健康保険証
- 歯科健康診査票
- 説明書

入手先は STEP 2

STEP 1 歯科医院を探す

各県の『歯科医師会』に加入の歯科医院を検索できます。QRコードよりご確認ください



STEP 2 歯科健康診査票・説明書を入手する

(株)アルテックス ▶ 業務部 管理室 (株)ハラテックス ▶ 総務部 トヨタL&F静岡(株) ▶ 総務部 総務課

上記以外の会社にお勤めの場合

▶ 当健保組合・保健事業グループへご連絡ください。TEL(0566)21-7784

3 歯科健診補助申請書

領収書が
 必要です

一旦、全額自己負担でお支払いいただいた後、下記書類を添付の上、申請してください。

歯科健診補助申請書(★) 領収書 健診結果

★は当健保組合のホームページからダウンロードすることができます。



詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/>

トップページ

健診一覧

歯科健診

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



当健保組合の
主な行事予定です!

健保カレンダー

2021年度下期
10～3月

項目	2021 10月	11月	12月	2022 1月	2月	3月
各種健診	人間ドック・主婦健診・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診 契約健診機関にて通年					
巡回健診A ・全豊田巡回健診 (186会場) P.3参照	案内送付 8月	後期 〔愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者〕 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性)	9月～12月			
巡回健診B ・婦人科健診 (186会場) P.3参照	案内送付 8月	後期 〔愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者〕 被保険者(20歳以上の女性)	9月～12月			
巡回健診C ・全国巡回健診 (273会場) P.3参照	案内送付 5月	〔愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者〕以外 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性)	6月～12月			
歯科健診	下期 歯ッピ健診 16会場 10月3日～2月6日(8月中旬～申込開始) P.8参照 診療所型歯科健診(愛知県・岐阜県・三重県・静岡県) 通年					
健康ウォーク	けんぽれんあいち 秋の健康ウォーク 中止 in 東山動植物園 中止 P.11参照 ハッピーウォーク2021“秋” 10月1日～11月30日 下期 外部ウォーキング 9月～12月					
薬品・健康管理 用品斡旋	家庭常備薬 申込	配付 11月		家庭常備薬 申込	配付 3月	
インフルエンザ 予防接種	予防接種費用補助 満6ヵ月～満15歳までの被扶養者 (平成18年4月2日～令和3年7月31日生まれの方) 10月～1月					
禁煙推進	禁煙費用補助 通年 禁煙キャンペーン					
生活習慣病 重症化予防	受診勧奨通知 通年 P.4参照 糖尿病性腎症重症化予防、心筋梗塞・脳梗塞再発予防のための保健指導					
広報誌発行	ライフナビ 秋号発行			ライフナビ 冬号発行		
医療費通知					医療費の お知らせ送付	
ジェネリック 利用促進				ジェネリック 利用促進通知		
資格確認					被扶養者調査	
組合会					予算組合会	

当健保組合のホームページをご活用ください!
健保のしくみや給付、保健事業などを詳しく紹介しています。



<https://www.shokki-kenpo.jp/>
メンバーズサイトのログインパスワードはお手元
にお届けした「ライフナビ」をご覧ください。



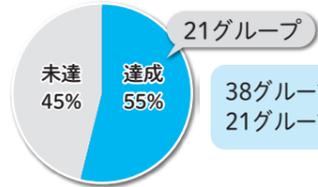
ウォーキングイベントのご案内

ハッピーウォーク2021“春” 実績

■参加者と目標達成者の推移

	2020春	2020秋	2021春
参加者	713人	780人	786人
達成者	463人	534人	539人
達成率	64.9%	68.5%	68.6%

グループ賞 達成の状況(38グループ参加)



38グループにご参加いただき、
21グループ(134名)が達成されました。

“挑戦者コース”の目標見直しにより、
より多くの方が目標を達成されました。

ハッピーウォーク2021“秋” 参加者募集!

イベント期間 10月1日(金)～11月30日(火)の61日間

内容 スマホアプリ歩数計測機能または、専用の活動量計を
利用して、歩数データを専用サイトに送信する

参加資格 当健保組合の被保険者・被扶養者

参加形態 「個人参加」「職場グループ参加」
「家族グループ参加」のいずれかを選択 ▶▶ 詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



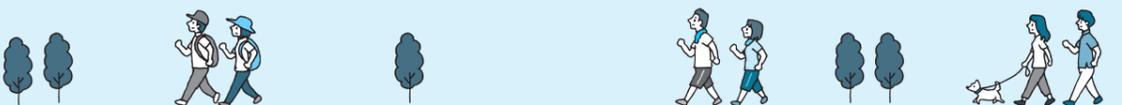
外部ウォーキング

健保主催以外の、鉄道会社等が主催するウォーキングイベントに
個人的に参加された方にQUOカードを差し上げます。

イベント開催期間 9月～12月 QUOカード申請期間 11月～1月



新型コロナウイルスの影響により変更・中止
することがありますのでご了承ください。



けんぽれんあいち 秋の健康ウォーク 中止のお知らせ

10月の「けんぽれんあいち 健康ウォーク」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

テーマパークを歩こう in 東山動植物園 中止のお知らせ

11月の「テーマパークを歩こう in 東山動植物園」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ ウォーキング

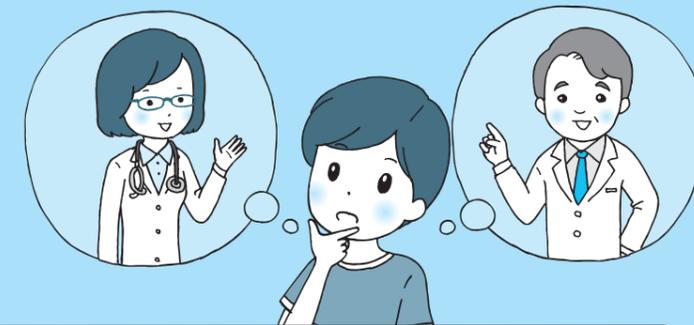
●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



がんから身を守るための がんを知る7か条

東大病院・中川恵一准教授がポイントを提唱

東大病院の中川恵一准教授は、がんから身を守るには「がんを知ること」と警鐘を鳴らされてきました。ご自身が早期の膀胱がんを発見・手術された体験を機に、そのポイントを簡潔にまとめ、「がんを知る7か条」として提唱されています。



1 症状を出しにくい病気

がんは少々進行しても症状を出しません。ましてや早期がんではまず症状は出ないと言えます。私の膀胱がんもそうでした。

2 リスクを減らせる病気

男性の場合、がんの原因の半分以上が生活習慣で、遺伝は5%程度に過ぎません。がんのリスクは自身でかなりコントロールできるのです。

3 運の要素もある病気

完璧な生活習慣の人ががんになることもあります。検診もすべてのがんを見つけることは不可能です。がんには運の要素もあることは確かです。

4 早期なら95%が治る病気

早期がんに限るとほとんどが治癒します。また、治療に要する時間やお金なども進行がんよりはるかに少なくて済みます。

5 生活習慣 + 早期発見が大事

禁煙や節酒でがんのリスクを下げることは大切ですが、早期発見も大切です。生活習慣の改善と早期発見の2段階構えがなんといっても大事です。

6 早期発見のカギはがん検診

体調が良くても定期的に「がん検診」を受けることが必要です。まずは、5がん(胃、大腸、肺、乳、子宮)をきちんと受けてください。

7 治療法も選べる病気

手術以外にも放射線治療という選択肢もあります。薬物療法も進歩しており、がん治療は選べる時代になりました。

番外 自分がかからないと思う病気

多くの患者が「まさか自分が」と言いますが、34年もがん医療一筋の私もそう思っていました。どうも、私たちはそのようにプログラムされているようです。

中川 恵一 (がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長)

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省 がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師などを経て、現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長等を歴任。「がんのひみつ」など、がんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

その7 治療法も選べる病気

私は10年以上も前から、子どもたちのがんを教える必要性を訴え、全国の80カ所以上の学校でがんの授業を行ってきました。授業の事前事後にアンケートをとってきましたが、子どもたちは、がん治療は手術だというイメージを持っています。誰に習ったわけでもありませんから、テレビなどのマスメディアの影響が大きいと思います。たしかに、テレビドラマでは、がんなどの難しい病気は、手術室で治すという設定になっていることが、ほとんどです。

日本のがんの代表は長い間、胃がんだった点も、「がん治療≒手術」というイメージができた理由の一つではないかと思っています。実際、50年前は日本男性のがん死亡の半分以上は胃がんでした。そして、胃は全摘できる例外的な臓器ですから、胃がんは非常に手術向きです。

■放射線治療のメリット

他のがん治療にはないメリットがあります。

切らない治療! 体にやさしいがん治療です

治療費が安い! 手術や抗がん剤治療に比べて負担が軽い場合が多い

通院で治療できる! 生活や仕事への影響が少ない

体への負担が少ない! がんとその周囲のみを正確に狙い撃ちします



出典：公益社団法人 日本放射線腫瘍学会「がんは放射線治療の時代へ」

日本では、「がん≒胃がん」の時代が長く続いたことから、「がん治療≒手術」という構図が生まれたように思います。

ところが、ピロリ菌の感染率が減って胃がんが減り、肺がん、乳がん、前立腺がん、大腸がんなどの欧米型のがんが増えると「がん治療≒手術」と割り切ることはできなくなります。手術以外にも放射線治療や薬物療法も重要になるからです。白血病などを除く「固形がん」の完治には、手術か放射線治療が欠かせませんが、現在、多くのがんで手術と放射線治療で同じくらいの治癒率が得られます。今や、がん治療は選べる時代となったのです。

放射線治療では、臓器の形態や機能を温存できることが最大の特徴です。体への負担も少ないため、通院が原則です。費用も99%近くのケースで健康保険が効きますから、高額な自己負担は不要です。

手術と放射線治療が同等の治療効果を示すがんは少なくありません。手術をしなくても放射線治療単独、あるいは抗がん剤と併用して完治がめざせる主ながんには、頭頸部がん(咽頭がん、喉頭がんなど)、食道がん、肺がん、子宮頸がん、前立腺がん、肛門がんなどがあります。特に、子宮頸がんでは放射線治療と化学療法併用の効果が手術を上まわるという報告もあります。

頭頸部がんの場合、手術では声を失うこともありますが、放射線治療では声や美容を保ったまま治すことができます。肛門がんを手術すれば人工肛門になることがほとんどですが、放射線治療では肛門を温存することが可能です。

通院回数も大幅に減っており、東大病院の場合、早期の肺がんでは4回、前立腺がんでは、早期から進行がんまで5回の

「がん対策推進企業アクション」ニュースレターより

■セカンドオピニオンを聞く際の流れ

1 現在の担当医の意見(ファーストオピニオン)をよく理解する

セカンドオピニオンを受けることを決める

2 病院を決める
① 病院を探す
② 現在の担当医に伝える

3 受診の準備をする
① 病院へ連絡をする
② 現在の担当医に紹介状などをもらう

4 セカンドオピニオンを聞く(当日)
① 医師に伝えたいこと、聞きたいことを整理しておく
② 信頼できる人に同行してもらう

5 セカンドオピニオン後、現在の担当医士に報告する

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

照射で済みます。照射時間も2分たらずですから、仕事の合間に治療を受けることが可能です。「がん社会」に欠かせない「治療と就労の両立」にうってつけです。

ただし、どんな治療でもそうですが、放射線治療にも副作用がないわけではありません。各治療法のメリット、デメリットを踏まえうえで内科医・外科医・放射線治療医とよく相談し、治療方法を決めることが大切です。セカンドオピニオンを受けてみることもお勧めです。

メリットの多い放射線治療ですが、日本では欧米ほど行われていません。米国では新規のがん患者の約半数が放射線治療を受けていますが、日本では25%程度にすぎません。手術を受ける前に放射線治療という選択肢があることを主治医から知らされていなかったといった事例もまれではないようです。

放射線治療の恩恵が広く行き渡ることを願っています。

「がん対策推進企業アクション」とは

企業・団体とともに、がん検診受診率の50%以上への引き上げと、がんになっても働き続けられる社会の構築を目指して、2009年度にスタートした国家プロジェクトです。当健保組合も推進パートナーとして「がん対策推進企業アクション」に参加しています。