

健康アドバイス



三宅 周 医師
(吉備医師会から)

わが国ではB型・C型肝炎ウイルス感染による肝細胞がんが全体の90%を占め、最近ではB型は減り、C型によるものが70%を占めています。また、アルコールの飲み過ぎによるものやNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)が原因となる肝細胞がんも増えています。

診断法は、血液検査(肝機能、腫瘍マーカー)、腹部超音波検査、

今月のテーマ 肝がん

肝がん、NASHを知ろう

CTやMRIの撮影(造影)、腹部血管造影などです。

NASHはストレスの多い生活習慣や肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などの「生活習慣病」の人が多く発症します。脂を体内で燃やすとき有害な活性酸素が出て肝臓の細胞が傷つき、炎症が繰り返されて慢性肝炎となり、NASH、肝硬変にまで至り、がんになりやすくなります。最近、肥満の増加に伴いNASHも増加し、推定患者は200万人ともいわれています。

治療は、まず幼少時からのB型肝炎ワクチンの接種が有効。ウ

イルス肝炎になれば抗ウイルス剤(プロテアーゼ阻害剤など)、インターフェロンなどの治療を行います。また、メタボ対策も同時に行います。肝がんになってしまうと、まず外科切除です。ほかに、肝動脈塞栓術(がんへ行く血管を詰めて兵糧攻めにする)、動注化学療法(皮下に埋めたポートより持続的に薬を注入)、陽子線~重粒子線による治療や肝移植などを行います。肝細胞がんは、いったん消えても、肝臓のほかの場所に再発することが年間で2割もあるので手を抜けません。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心 総社署からのすすめ

特殊詐欺とは

■振り込め詐欺

- 息子・孫を装って電話し、示談名目に振り込ませる「オレオレ詐欺」
- インターネットなどを利用して未払い料金と言い振り込ませる「架空請求詐欺」
- 事業資金を融資するなどと言って事前に振り込ませる「融資保障詐欺」
- 税金・医療費の還付があると

特殊詐欺(振り込め詐欺など)が激増中!

言い振り込ませる「還付金詐欺」このほかにも、金融商品などの取引名目、ギャンブル必勝情報名目、異性との交際あっせん名目など手口は多様化しています。

■特殊詐欺を助長する犯罪

- 口座を開設させてキャッシュカードをだまし取る「口座開設詐欺」
- 携帯電話をだまし取る「携帯電話契約詐欺」

■県下・総社署の特殊詐欺の実態

今年7月末、県下の特殊詐欺被害の実態は、被害件数127件、被害総額が10億7600万円で、

昨年7月末の76件、4億9960万円より倍増しています。

総社署管内では、被害件数3件、4040万円で、被害件数が0件だった昨年7月末と比べると、県下と同じく激増しているのが現状です。

■被害防止対策

特殊詐欺の大半は、自宅などへ知らない人(警察官語りが多い)から電話がかかります。被害防止の特効薬はありません。1、慌てない、相手の話に乗らない。2、家族・知人に連絡する。3、各機関に連絡する、相手を確認するなどして被害に遭わないようにしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

参加者募集 市民総合スポーツ祭

◆市民総合スポーツ祭の参加資格・種目・場所・内容◆

☆参加資格：市内に在住・在勤・在学および市体育協会に加盟している人

種目	場所	内容
ソフトバレーボール	市スポーツセンター きびじアリーナ (サブアリーナ)	☆部門：男女混成(女2人、男2人)・ファミリー(中学生まで)・女4人のみ ☆その他：初心者歓迎。服装は自由で、体育館シューズを使用。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ (雨天の場合10/14)	市スポーツセンター 多目的広場	☆試合：個人戦(3ラウンド)。1人から参加可 ☆その他：初心者歓迎。道具は持参(初心者には貸し出しあり)
弓道	武道館 弓道場	☆試合：近的4ツ矢3立または2立、立射、的中制の3人1組団体戦(当日抽選) ☆その他：学生は中学生以上
軟式野球	市スポーツセンター 野球場	☆試合：市内小学6年生で編成した複数チームで実施 ☆その他：雨天の場合、日程は協議により決定
ソフトテニス (小雨決行)	市スポーツセンター テニスコート	☆試合：ダブルス、原則個人での申し込み(ペアは当日抽選) ☆その他：テニスシューズを使用
テニス (小雨決行) (延期の場合10/18)	清音ふるさと ふれあい広場 (第1・2テニスコート)	☆試合：ミックスダブルス(年齢やランクでクラス分け) ☆その他：運動のできる服装で、テニスシューズを使用
歩け歩け運動 (雨天決行)	市スポーツセンター 多目的広場出発	☆コース：井尻野遍路コース(きびじアリーナ~東総社駅~井山宝福寺~きびじアリーナの約13kmのコース) ☆その他：弁当持参。歩きやすい服装で、必要に応じて雨具、つえを持参
バドミントン	総社西中学校 体育館	☆種目：男女ミックスダブルスA、B、C、D(初心者)級。(ペアで申し込み)ただし、ペアの1人が中学生以下であれば、「男子・男子」のペアでも出場可能。「女子・女子」のペアも年齢問わず出場可能 ☆その他：運動のできる服装で、ラケット、体育館シューズが必要
卓球	市スポーツセンター きびじアリーナ (メインアリーナ)	☆種目：①小学生シングルス 初心者の部および経験者の部 ②男女混同ダブルスの団体戦。チーム編成(3~4人)は当日抽選。レディースも含む。1人から参加可
ゲートボール (雨天の場合10/14)	東公民館グラウンド	☆チーム編成：1チーム7人以内(審判員2人以上含む)で年齢、性別は問わない
陸上競技 (小雨決行)	総社北公園 陸上競技場	☆小学生の部 男女：100m(5年生以上・4年生以下)、60mハードル、4×100mリレー、走り幅跳び(5年生以上・4年生以下)、走り高跳び、男子：1000m、女子：800m ☆中学生の部 男子：100m、400m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び 女子：100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆高校生の部 男子：100m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び 女子：100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆一般の部 男子：100m、1500m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び 女子：100m、800m、4×100mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆その他：参加は1人2種目まで(リレーは除く)。スパイクピン7ミリ以下
太極拳	武道館	☆講習時間：午前10時から正午まで ☆講習内容：初心者用入門編、経験者は24式の講習会を行う ☆その他：初心者歓迎。運動のできる服装で、体育館シューズを持参
サッカー (小雨決行) (延期の場合10/18)	山手スポーツ広場 多目的グラウンド	☆チーム編成：地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合：少年用コートで行う8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ベタンク	清音ふるさと ふれあい広場 (ベタンク場)	☆チーム編成：1チーム3人(年齢、性別は問わない)1人から参加可(当日チーム編成) ☆その他：初心者歓迎
ニュースポーツ にチャレンジ (スナッグゴルフ・ ディスコン・ トランポリンなど) (雨天中止)	市スポーツセンター きびじアリーナ前	スナッグゴルフ：ゴルフをお手軽にニュースポーツで!! ディスコン：岡山発祥!赤と青のディスクで対戦 トランポリンなど ☆参加料：無料(当日参加可) ☆午前10時から午後3時まで ☆服装は自由。グループ、個人いずれでも参加できる ☆当日参加を受け付けるため、保険には入れません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします。雨天の場合は、きびじアリーナのメインアリーナで開会式を行います。※各会場の駐車場に限りがありますので、各自十分ご留意ください。※各会場の開館時間は午前8時30分です。※当日の警報発令について、午前7時の時点で警報が発令されていれば中止。午前7時以降に発令された場合は、各種目の代表者と本協会役員で協議し決定。



10月12日(祝)の午前9時から行う市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。
参加資格・種目・場所・内容 左
の表のとおり
参加料 1人200円(保険料を含む)。「ニュースポーツにチャレンジ

ジ」は参加無料で、当日、きびじアリーナ前にて受け付け
申込方法 市体育協会の事務所(市スポーツセンター)のサブアリーナ南側に備え付けの用紙に、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加種目などを記入し、参加料を添えて申し込む。

電話やファクシミリなどでの申し込みはできません
申込期間 9月15日(火)から30日(水)まで。(土・日・祝も可) 受付時間は、午前9時から午後4時まで
問い合わせ 市体育協会事務局(☎0226)