

# ROTARY WEEKLY

HIROSHIMA KUKU ROTARY CLUB WEEKLY



## 広島空港ロータリークラブ週報

会長 松本邦雄 / 副会長 橋濱智美 / 幹事 佐々木正親 / SAA 鶴田秀樹

2017年3月22日発行

事務所 〒729-0417 三原市本郷南6丁目3-26番地 三原臨空商工会内2F

TEL 0848-86-0986・FAX 0848-86-0992・E-mail h.kukorc@vega.ocn.ne.jp・http://hiroshima-kuko-rotary.jp/

例会場 〒729-0416 三原市本郷町善入寺64-25 広島エアポートホテル TEL 0848-60-8111 FAX 0848-86-9222

MAR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 休会 IM 休会 例会 米山奨学生卒業祝賀会 例会 例会

### 本日のプログラム (3月22日)

谷本 佳弘 会員  
 「口腔ガンについて、経験したこと」

### 次回のプログラム (3月29日)

あんどう志保 様

## 第1065回 2017年3月15日 例会記録

点 鐘…橋濱副会長

ソング…「君が代」「四つのテスト」

### ビジター紹介

(広島) 金谷俊宗さん

(西条) 今谷敏彦さん

(東広島21) 村瀬施蓉さん

### 出席報告

|               | 会員数<br>名誉会員 | 出席者     | メイク | 欠席<br>(免除) | 出席率   |
|---------------|-------------|---------|-----|------------|-------|
| 本日<br>(3/15)  | 27<br>1     | 15<br>1 | 2   | 9<br>1     | 65.38 |
| メイク           | 灰谷・重森       |         |     |            |       |
| 前々回<br>(2/15) | 27<br>1     | 19      | 2   | 5<br>1     | 80.77 |
| メイク           | 灰谷・重森       |         |     |            |       |

### 食事時間

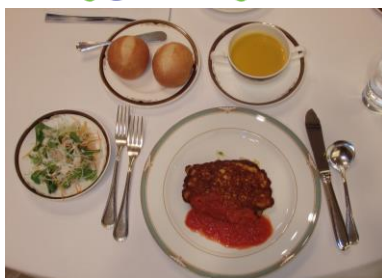
#### MENU

細切り野菜の彩のサラダシーザードレッシング

かぼちゃのクリームスープ

白身魚の野菜入りピカタソース

パン・コーヒー



### 副会長時間

3月5日(日)はIMへのご参加  
 ありがとうございました。

3月12日(日)は、PETSに出席  
 してきましたので少しご報告さ  
 せていただきます。



2017-18年度 RI 会長 イアンH. Sライズリー氏  
 RI 会長テーマ ロータリー：変化をもたらす

地区ガバナー信条と地区運営方針

1. ガバナー信条「時代の変化の先頭に立とう!!ロータリーの心で地域の創生を!!」
2. 基本的目標「ロータリーの元気は地域の元気」

3. 重点運営方針

- ①ロータリーの理念に基づき 2016年規定審議会で決定されたクラブ運営の柔軟性に関する規定に理解を深めクラブの活性化を計る
- ②会員増強 (女性会員や若い会員の増強)
- ③がん予防の普及推進
- ④地区戦略計画委員会とクラブ戦略委員会との連携
- ⑤ロータリー財団への寄付と補助金の積極的な活用
- ⑥地域の為に奉仕活動するボランティア団体やNPO法人等との連携
- ⑦公共イメージと認知度の向上
- ⑧米山記念奨学会事業の理解と支援
- ⑨ローターアクトクラブ、インターアクトクラブの増強・支援

## 幹事報告

《配布物》ロータリーの友・ガバナー月信3月号  
卓話資料、報1063.1064号、理事会報告

《回覧》沼田川クリーンキャンペーン出欠表  
日時 2017年4月16日(日)8:30~  
4クラブ親睦ゴルフコンペ  
日時 2017年5月14日(日)8:30~  
ガバナー杯監督会議確認事項  
2019-20年度ガバナー候補者推薦書類  
第3690地区(韓国)2016-17年度地区大会  
赤十字NEWS 2,3月号  
Rotary コーディネーターNEWS 4月号

## 卓話時間



三原市 保健福祉部  
保健福祉課 健康増進係  
保健師 川根夕佳 様

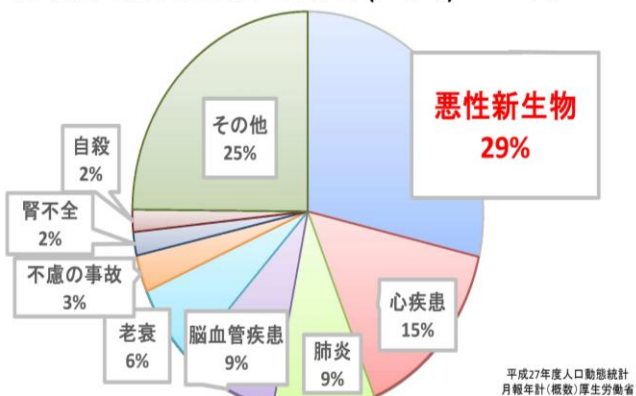
## 「三原市のがん検診の取り組みと現状」

皆様こんにちは。三原市保健福祉課で保健師をしています川根と申します。今日はお時間をいただきありがとうございます。三原市のがん検診の取り組みと現状についてお話をさせていただこうと思いますのでどうぞよろしくお願いたします。

「がん検診」を受けたことがありますか？  
毎年受けていますか？

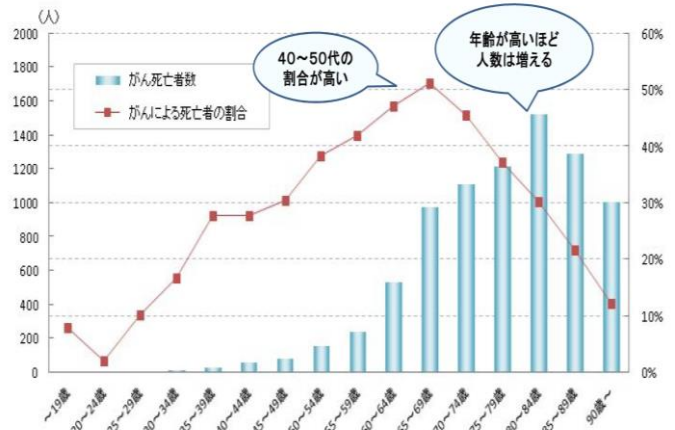
なぜ今、がん検診を受けるのか？パート①  
～がんなんて自分に関係ない！？

## 主な死因別死亡数の割合(全国) H27



## 年齢階層別のがん死亡者数及び死亡割合 広島県

平成27(2015)年厚生労働省人口動態統計調査



がんは他人ことではありません！  
誰もがかかる可能性のある身近な病気です。



日本人の約2人に1人が  
がんにかかると  
いわれています



広島県では、平成26年1年間で8,295人の方が「がん」で亡くなっています。

特に、若い人の死亡の原因は「がん」が多い

資料：国立がん研究センター  
がん対策情報センター

## がんの罹患数と死亡数の順位が違う！？

| 罹患数    |    |
|--------|----|
| 男性     | 女性 |
| 1位 胃   | 乳  |
| 2位 前立腺 | 大腸 |
| 3位 肺   | 胃  |
| 4位 大腸  | 肺  |
| 5位 肝臓  | 子宮 |

広島県がん登録(平成26年)

| 死亡数   |    |
|-------|----|
| 男性    | 女性 |
| 1位 肺  | 大腸 |
| 2位 胃  | 肺  |
| 3位 肝臓 | 胃  |
| 4位 大腸 | 膵臓 |
| 5位 膵臓 | 肝臓 |

広島県人口動態統計(平成26年)

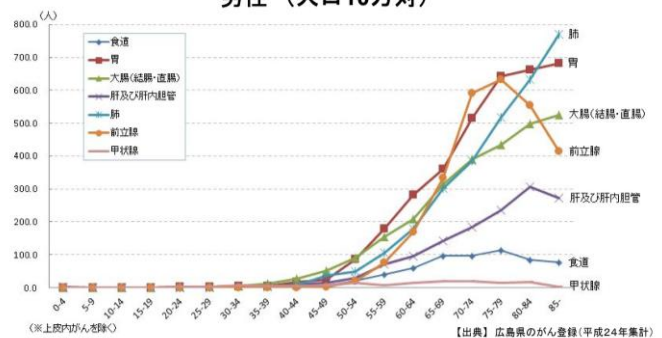
がんになっても、必ず死亡につながるわけではない？

女性の1番多い乳がんは死亡数では少ない！！

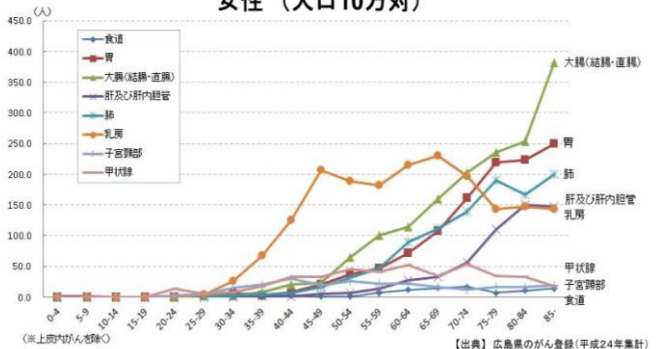
膵臓は、「静かな臓器」と言われ、症状が現れた時には治療が困難な場合が多い。

がんは年齢によっても、部位別罹患数の順位に違いがあります。

## 年齢階級別罹患率(部位別, 性別) (平成24(2012)年 広島県) 男性 (人口10万対)



## 年齢階級別罹患率(部位別, 性別) (平成24(2012)年 広島県) 女性 (人口10万対)



なぜ今、がん検診を受けるのか？パート②  
～症状がないから大丈夫！？～

早期に発見された場合は、  
多くの方が  
「がん＝治る病気」  
になってきました。



「症状がない時こそ検診で早期発見」が大切と伝えましょう！

胃がん・乳がんの臨床病期別5年相対生存率

| ステージ*  | I期    | II期   | III期  | IV期   |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 胃がん生存率 | 97.2% | 66.0% | 47.2% | 7.2%  |
| 乳がん生存率 | 99.9% | 95.2% | 79.7% | 32.6% |

進行 →

胃がん・乳がんを例にすると早期発見・早期治療で生存率が100%近くに！

資料：(公財)がん研究振興財団「がんの統計'15」

乳がんの例

もう1割受けたから私は大丈夫だよ！



例えば乳がんでは、がん細胞が1cmになるのに、15年以上かかりますが、1cmのがんが2cmになるのには2年もかかりません。

早期の乳がんは2cm以下を指すため、乳がんを早期に発見するには、  
少なくとも2年に1度は 検診を受ける必要があります。

がんを早期に発見するために重要な事は

- ▶ 症状がないまま進行するがんを早期に発見するには、**定期的ながん検診**を受けることが重要です。
- ▶ がん検診は**早期にがんを発見する唯一の方法**です。
- ▶ がん検診は**毎年！各種がん検診を受ける！**ことが大事です。

三原市のがん検診について知ろう！！

- ①胃がん検診
- ②大腸がん検診
- ③肺がん検診
- ④子宮頸がん検診
- ⑤乳がん検診
- ⑥前立腺がん検診
- ⑦肝炎ウイルス検診

検査方法や注意点について、説明します。



胃がん

対象者 40歳以上 受診期間 2年に1回  
検査項目 ●問診 ●胃エックス線検査又は胃内視鏡検査

「胃がん」は日本人が最も多くかかっている「がん」です。

県内では、男性の罹患数の1位、女性は、乳がん、大腸がんに次いで3位です。

ただし、年ごとの推移では罹患率は減少傾向にあります。また、死亡率が大幅に減少しており早期発見ならばほぼ完治が見込める「治りやすいがん」です。



【自覚症状】

なんとなく胃が重い・不快・張った感じ  
ゲップがよく出るようになった  
食べ物がつかえる感じ・チクチク痛む  
じりじり焼けるような痛み  
食欲不振 など

①胃エックス線検査

最初に胃を膨らませる発泡剤を飲み、その後バリウムを飲んでエックス線で撮影します。

体質や過去の病気などでバリウムが飲めない事があります。

胃袋中にバリウムをうまく付着させるために体を回転したり、さまざまな方向から撮るために体の向きを変え、通常7～8枚撮影します。

1人の検査にかかる時間は5～10分

胃がんのみでなく「胃潰瘍」「ポリープ」など良性腫瘍も見つかります。

①胃エックス線検査

※腸閉塞・バリウムアレルギー・ひどい便秘・透折等水分制限・誤嚥の危険の方は、検査不適。

検診前日の夕食は夜8時くらいまでに、なるべく消化の良い物で。水分は(水、お茶)12時くらいまで。

※80歳以上で体力に自信のない方は、バリウムを付着させる為、体を回転させたり、頭部が逆さまになるため気分不良になることがあります。検診バスよりも病院での個別健診でのバリウムがお勧め。

当日は、朝絶食です。血圧の薬は医師と相談し、どうしても場合、少量の水で早めに飲みましょう。

バリウムは、以前に比較してフルーツの香り等で飲みやすく、量も少なくなっています。検査終了後は、水分摂取を十分に！

②胃内視鏡検査



毎年、バリウム検査で精密検査になる方、過去・現在胃の病気のある方は、**胃内視鏡(胃カメラ)検査**をお勧め。

口から、鼻からのどちらも選ぶことができます。内視鏡検査は、直接、胃の中をみることが出来ることと、組織を一部とって「良性」「悪性」なのかを調べる事が出来ます。

精密検査は一般的には、胃内視鏡検査(胃カメラ)です

写真提供：国家公務員共済組合連合会西島病院 消化器科医長 杉野 健二 先生

胃がん検診 受診率(平成26年度)



# 大腸がん

対象者 40歳以上  
受診間隔 1年に1回  
検査項目 ●問診 ●便潜血検査

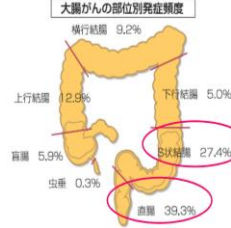
急増中！大きな原因は**食生活の欧米化**

脂肪の取り過ぎは、発がん性物質が生まれやすくなることや、便秘によって発がん性物質が排出されにくくなるのが考えられます。

肉類や脂肪を多く摂り、かわりに食物繊維の多い穀類や海藻、野菜、きのこ等を摂らなくなった事は、大腸がんの急増に大きく影響しているといえます。

## 大腸がんの種類

大腸がんができやすいのは、肛門に近い直腸と、直腸につながるS状結腸で、全体のおよそ7割を占めています。



【出典】厚生労働省「大腸癌発生状況調査報告書」7/6100名収

## 2 検診の内容

大腸がん検診はこんな検査です

### 便潜血検査

便潜血検査は、便に潜む血液の有無を調べる検査、いわゆる検便です。大腸にがんやポリープなどがあると、便の中に血液が混入することがあります。受診者本人が自宅で専用の検査容器に2日間便を採取して提出します。便潜血検査は負担が少なく、精密検査が必要な人を見つけるのに最も有効な検査です。



検査はとっても簡単です

早期がんの症状はまずありません。がんが大きくなると、①便の違和感 ②腹部違和感 ③吐き気・嘔吐があるなど症状が出てきます。

検診の当日と前日の便を自宅で採取し検診機関などへ持参します。便秘の方は5日前くらいから採取できます。冷暗所に保管してください。

## 3 精密検査

要精密検査といわれたら

内視鏡による精密検査を行うことで小さな病変部だけでなく、出血なども詳細に観察でき、大腸ポリープ（良性腫瘍）を早期発見することもできます。むやみに怖がらず、精密検査は必ず受けましょう。

### 全大腸内視鏡検査

肛門から内視鏡（体内を直接観察する器具）を挿入し、直腸から盲腸までを詳細に調べます。小さいポリープの切除や、顕微鏡で検査するために細胞の一部を採取することもできます。

### 注腸エックス線検査

大腸にバリウムと空気を注入し、エックス線で大腸全体を撮影する検査で、大腸の内部および周囲の様子がよくわかります。S状結腸内視鏡検査と組み合わせ、精密検査としての精度をあげます。

### S状結腸内視鏡検査

全大腸内視鏡検査を行うのが難しい場合などに行います。がんの多く発生する肛門からS状結腸まで（大腸の約1/3）の様子を直接観察できます。

## 大腸がん検診 受診率(平成26年度)



21位から17位へ上昇！！



# 肺がん

対象者 40歳以上 受診間隔 1年に1回  
検査項目 ●問診 ●胸部エックス線検査 ●喀痰細胞診(ハイリスクの人のみ)

急増する肺がん！

喫煙者の肺がんリスクは男性で非喫煙者の4.8倍！

早期のがんの症状はまずありませんが、進行すると「せき、痰、血痰」が出たら要注意！

「わたしはタバコを吸わないから大丈夫？」

No! 受動喫煙でも、非喫煙者の2倍！

60歳以上でも肺がんのリスクは増加。定年後も続けて検診が必要です。

たった数十秒！息を吸って、ハイ止めて・・・終わりです



## 肺がん

肺野型肺がん、気管、肺門部肺がん、太い気管支にできるがんは喫煙者に多い。

吸う人も吸わない人も検診は必要です！

気管支の末梢にできるがんは、初期段階では症状が出にくい。喫煙との関係が少ないと言われていますが、受動喫煙が影響している可能性が高いと考えられています。

### 喀痰細胞診対象

- ▶50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上
- ▶40歳以上で6カ月以内に血痰のあった人

例) 1日30本で20年間吸い続ける喫煙指数は30×20で[600]

## 要精密検査といわれたら

要精密検査になっても、実際に肺がんである確率は3～4%で過度に心配する必要はありませんが、肺がん以外の病気が見つかる場合もあります。

### CT検査

体内の断層像を撮影するコンピューター断層撮影検査です。ヘリカルCTにより薄く撮影することで病変の有無や形態を、詳しく検査できます。検査時間は5～10分くらいです。



### 気管支鏡検査

気管支鏡を口や鼻から気管支に挿入して病変が疑われた部位を直接観察します。必要に応じて細胞をとる検査をすることがあります。採取した細胞を悪性かどうか診断します。

## 肺がん検診 受診率(平成26年度)



17位から12位へ上昇！！



# 子宮頸がん

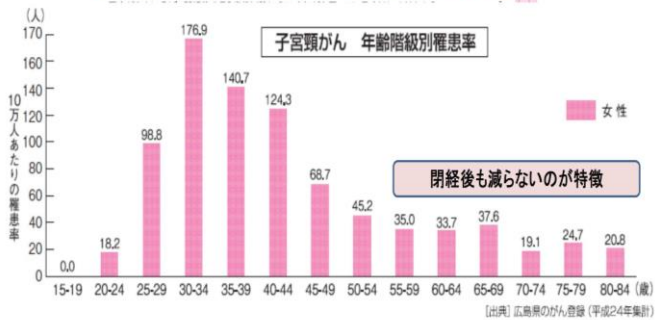
対象者 20歳以上 受診期間 2年に1回

検査項目 ●問診 ●視診 ●内診 ●細胞診

正しい判定の為、月経と月経直後は避け、生理が終わって5~7日目が検査には適しています

## 子宮頸がんの現状

若い女性にも、子宮頸がんが増えています！



## 子宮頸がん検診はこんな検査です

子宮頸がん検診では以下のことを検査します。子宮体がん検診は、子宮頸がん検診の間診などの結果、必要と認められる場合に行われます。

### 問診

問診票に初潮の年齢や生理の具合、妊娠・出産の経験、自覚症状などを記入し、医師からの質問に答えます。

### 子宮頸部の細胞診

子宮頸部の細胞診では、ブラシや綿棒などで子宮頸部を軽くこすり、採れた細胞を染色し、顕微鏡で調べます。

### 視診・内診

診察台で、医師が子宮頸部や膣の内部を調べます。



### 閉経後も定期検診を忘れずに

閉経後に検診を受けることをやめてしまう人がいますが、子宮頸がんは閉経後も発生する危険があり、子宮体がんは閉経前より発生する危険性が高まります。定期検診は必ず受けましょう。

## 要精密検査といわれたら

コルポスコブ診は、正確な診断のために非常に役に立ちます。精密検査でがんではないことがわかる場合も多く、むやみに怖がる必要はありません。精密検査を避けては、早期発見のチャンスを逃してしまいますので、必ず受けましょう。

### コルポスコブ (陰拡大鏡) 検査

子宮頸がんを精密検査が必要な場合には、肉眼ではわかりにくい部分を拡大鏡で観察します。このとき、組織を一部切り取って調べる場合もあります (組織診)。

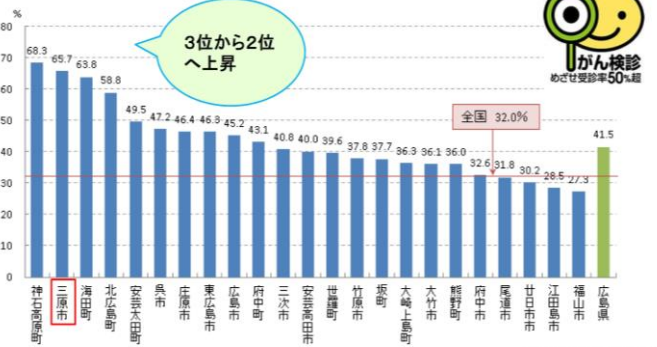
### 子宮内膜細胞診

子宮体がんの精密検査が必要となった場合には、子宮内膜をかき取って調べる子宮内膜細胞診を行います。



早期のがんの症状はまずありませんが、進行すると①不正出血②おりものの異常が出たら要注意！

## 子宮がん検診 受診率 (平成26年度)



# 乳がん

対象者 40歳以上

受診期間 2年に1回

検査項目 ●問診 ●マンモグラフィ

乳がんは日本人女性がかかるがんでは第1位で、罹患者も死亡数も年々増えています。乳がんにかかる人は、30歳代から増加し50歳前後が最も多くなります。

## マンモグラフィ

マンモグラフィ (専用のエックス線撮影装置) で、乳房を上下、左右からはさんで撮影します。手で触れてもわからない5mm以下の小さながんも発見できます。ただし、妊娠中は受けられません。



「痛み」を訴える人もいます。生理前は控え、生理後3~4日くらいが適しています

40歳代: 2方向 (垂直、内外斜位)  
50歳以上: 1方向 (内外斜位)

マンモグラフィはこんな装置です！



## 乳がん検診 受診率 (平成26年度)



## 精密検査

### 要精検といわれたら

精検 (精密検査) では、乳房に見つかったしこりに細めの針を刺して吸引した細胞や、乳腺からの分泌物を顕微鏡で観察します。しこりがあっても良性であることがほとんどなので、むやみにこわがる必要はありません。精検を避けては、早期発見のチャンスを逃してしまいます。勇気を出して、精検は必ず受けましょう。

よくある質問です  
何科に行けばいいの？  
乳腺外科です  
婦人科ではありません。

### 細胞診

マンモグラフィ、エコーで約90%のがんが診断できますが、さらに詳しく調べる場合は細胞診を行います。撮影した画像をもとに、しこりに直接、注射針を刺して細胞をとり顕微鏡で調べる方法と、乳腺から出る異常分泌物を顕微鏡で調べる方法があります。

### 乳がんの専門は「乳腺科」

乳がんであることを見逃さないためには、専門医を受診して検査を受けることが大切です。乳がんの専門は、「乳腺外科」や「乳腺科」、「乳腺外来」などなので、病院に行く前に、電話などで乳腺の専門医がいるかどうか確認をしましょう。もし、検査の結果に納得がいかない場合や、ほかの意見も聞いてみたいという場合には、ほかの専門医の意見「セカンドオピニオン」を求める方法もあります。その場合、画像フィルム、検査結果などの診療情報を主治医にもらい、別の病院を受診しましょう。

### 乳がん危険度チェック

次の項目があてはまる人は、乳がんにかかる可能性が高いといわれています。

- 初潮年齢が早い
- 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる
- 閉経年齢が遅い
- 高身長
- 出産歴がない
- 閉経後の肥満
- 初産年齢が遅い
- 授乳経験がない
- お酒をよく飲む
- 40歳以上である

※あてはまる項目がなくとも、発がん因子をもたずには乳がんにかかる人もいます。内訳は図表です。

乳がんは、唯一

「自分で見つけることができるがん」

です

## 前立腺がん検診

- 50歳以上の男性が対象。
- 血液検査(PSA検査)

基本健診や特定健診と一緒に受けると、一度に採血することができます。

**前立腺**は男性特有の臓器。膀胱の下部に尿道を囲むように存在します。

**PSA**は前立腺特有の抗原で、前立腺がんのマーカーとされています。しかし、前立腺に炎症がある場合などには、高値となる場合があります。

検査で高値となった場合は、がんかどうかを調べるためにも、泌尿器科を受診してください。



## 肝炎ウイルス検診

- 40歳以上の方で、今までに三原市の肝炎ウイルス検診を受けた事がない方が対象です。
- 肝がんの原因となる**B型・C型肝炎ウイルス**がいるかどうかを調べます。(約90%がウイルスが原因です。)

血液検査です。



## 三原市健康診査の受け方など

について説明します

### 平成28年度 三原市健康診査の お知らせ

「三原市の健康診査を受けたい」とお申し込みください。

三原市では市民を対象とした健康診査を行っています。毎年1回は基本的な健診とがん検診を受けて、健康チェックをしましょう。

●三原市健康診査で受けることができる健診 \*毎年6月～翌3月末までに1回

| 胃がん検診  | 大腸がん検診                     | 肺がん検診                            |
|--|----------------------------|----------------------------------|
| 検査方法<br>バリウム検査か<br>胃カメラを選ぶ                       | 検査方法<br>二日分の便を<br>専用キットで採る | 検査方法<br>レントゲン検査か<br>低線量CT検査を選ぶ   |
| 対象者<br>40歳以上の男女                                  | 対象者<br>40歳以上の男女            | 対象者<br>40歳以上の男女                  |
| 料金<br>バリウム 個別1,700円<br>集団1,000円<br>胃カメラ 個別3,000円 | 料金<br>600円                 | 料金<br>レントゲン 200円<br>低線量CT 3,000円 |

| 前立腺がん検診         | 乳がん検診   | 子宮頸がん検診                                      |
|-----------------|---|--|
| 検査方法<br>血液検査    | 検査方法<br>①視触診+マンモグラフィ<br>②視触診のみ                                    | 検査方法<br>医師による内診と細胞診<br>*細胞診は痛みを伴う<br>場合もあります |
| 対象者<br>50歳以上の男性 | 対象者<br>①40歳以上で元号(昭和)<br>奇数年生まれ<br>②20歳～39歳、40歳以上で<br>元号(昭和)偶数年生まれ | 対象者<br>20歳以上の女性                              |
| 料金<br>800円      | 料金<br>無料  | 料金<br>無料                                     |

| 肝炎ウイルス検診                                | 基本健診   | 特定健診  |
|---|--|---|
| 検査方法<br>血液検査                            | 検査方法<br>生活習慣の改善に着目した<br>健診(尿・血液検査等)                          | 検査方法<br>メタボリックシンドロームに着目<br>した健診(尿・血液検査等)  |
| 対象者<br>40歳以上の男女で、一度も<br>検査を受けていない人      | 対象者<br>①20～39歳(年度末年齢)<br>②20歳以上の<br>生活保護世帯の方<br>③後期高齢者医療被保険者 | 対象者<br>40歳(年度末年齢)～<br>満74歳まで<br>国保加入者、<br>医療保険加入被扶養者のみ<br>加入保険で異なります。<br>三原市国保の場合は無料<br>(ピンク色の受診券が必要) |
| 料金<br>個別 1,100円<br>または1,700円<br>集団 700円 | 料金<br>①の方 700円<br>②、③の方 無料                                   | 料金<br>①の方 700円<br>②、③の方 無料  |

## \*健康診査の受け方\*

三原市の健康診査は次の2つの方法で受けることができます。  
あなたのライフスタイルに合わせて選んでください。

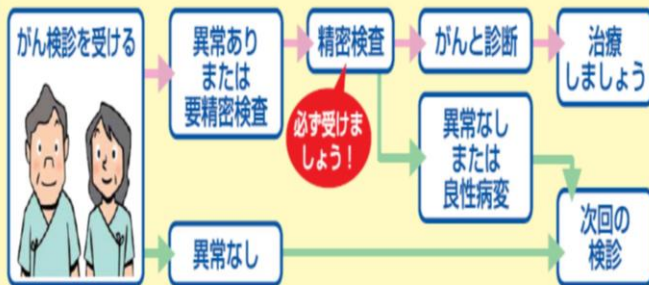
### 1 個別健診(医療機関)

実施医療機関：裏面の医療機関一覧表のとおり  
実施日：平成28年6月～平成29年3月末(年末年始・祝祭日等を除く)  
予約方法：直接、「三原市の健康診査を受けたい」と実施医療機関へ予約します。  
※受付時間・定員は医療機関によって異なります。住所がわかるものを必ず持参してください。  
毎月1回、全ての健診項目が受けられる「日曜日の休日健診」を三原市医師会病院で行いますので直接お問合せください。ただし、休日健診で胃カメラと肺低線量CTは行っておりません。  
【予定日】6/12, 7/10, 8/21, 9/11, 10/16, 11/13, 12/11, 1/15, 2/19, 3/12

### 2 集団健診(検診バスが来ます)

- 特定健診は各医療保険者から発行される特定健診受診券がないと受けられません。(受診日までに必ずご用意ください。受診券が無い方は必ずご加入の各医療保険へ問い合わせてください。)
- 生活保護世帯の方は全ての検診が無料、市民税非課税世帯の方は肝炎ウイルス及びがん検診の料金が無料です。※ただし、胃カメラと肺低線量CT検査は無料となりません。事前に印鑑と住所氏名がわかるものを持参のうえ、三原市保健福祉課(サン・シープラザ)または各保健福祉センターで健康診査受診券(無料券)の交付を受けてください。
- 三原市の健診として年度に2回同じ項目を受けることはできません。2回目は全額自己負担です。
- 健診結果に応じて、市の保健師が電話または訪問する場合があります。

## がん検診の流れ



「受けっぱなし」の検診でなく、精密検査が必要と言われたら、自己判断せずに、必ず専門医を受診しましょう!