



子田篤 子田篤 子田篤
石田篤 石田篤 石田篤
保健師

寒い日が続いていきます。手洗い・うがいを心がけ、しっかりと食べて寝て風邪などひかないよう注意しましょう。

がん検診をすすめるワケ

平成19年度の日本人の死亡者数は約110万人。このうち、がんで亡くなった人が34万人。3人に1人が、がんで亡くなっていることになりました。2人に1人ががんになり、3人に1人が亡くなる今の状況は、世界の割合から見ると、「世界1のがん大国」と言えます。がんは一言で言えば「からだの老化」です。毎日数千億の細胞が死ぬので、細胞分裂をして減つ

た細胞を補っています。この細胞分裂の段階で正確にコピーできずに突然変異がおこることが原因とされています。突然変異を起こすと細胞は、多くの場合は死にますが、ある遺伝子に突然変異が起こると死ぬことができず、止めどもなく分裂を繰り返しがん化してしまいます。

がんにならない食生活

がん細胞を作る最大の原因はタバコです。タバコがなくなれば、男性のがんの1/3がなくなると言われています。喉頭がんの96%、肺がんの72%、食道がんの48%がタバコに原因があると考えられています。じぶんで吸わなくても周りが吸っている中にいるだけで肺がんのリスクが20%〜30%も増すと言われています。

タバコの他には野菜と果物を食べ、減塩・節酒・運動を心がけ、あまり太らないことが大事です。

どんな健康的な生活を送っていてもがんになる

がんの原因が10あるとすれば3がタバコ、残りの3がタバコ以外の全ての生活習慣、4は人間にどうすることもできません。タバコを吸わず、野菜と果物を食べ、減塩・節酒・運動に心がけ、あまり太らないようにしてもがんになる確率を半分位にすることはできません。

がんになっても検診で早期に見つける

どんなに注意しても完全に防げないの

科学的根拠に基づくがん予防法

禁煙する

たばこは吸わない。他人のたばこの煙を可能な限り避ける。

適度な飲酒

適量を守り、週に2日は休肝日をつくる。飲まない人、飲めない人は無理して飲まない。

食塩は控えめに

食塩は1日10g未満を目標に。

野菜・果物を食べる

野菜は毎食、果物は毎日食べる。1日400gが目標。

熱い飲食物は避ける

熱いものは冷ましてから食べる。

運動を定期的

適度からだを動かす習慣をつける

体重管理をしっかりする

日頃から、体重を量り管理する。中年期の男性はBMIで27未満、21以上、中年期の女性は、25未満、19以上を目安に。
BMIの計算方法
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(M)

肝炎ウイルスに注意する

感染者は治療を、未感染者は感染予防を心がける。

出典：厚生労働科学第3次対がん10か年総合戦略研究事業
「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班作成資料をもとに作成

で、次に心がけることは、がんになっても早期に見つけ、治すことです。早期のがんは症状がないことが普通なので、早期にがんを発見するために検診が重要となります。

もっと受けよう、がん検診

日本人のがん検診の受診率は先進国の中で最低です。幌延町でも年々受診される方が減り、5年前に比べ胃・肺・大腸がん検診は7〜8割の方しか受診されていません。子宮がん・乳がんについて

は平成17年度から隔年受診になったこと、乳がんの対象年齢が30歳から40歳に引き上げられたことも原因していますが、5年前に比べ、受診率は半減しています。

幌延町では、平成21年度の子宮がん・乳がん検診を4月、胃・肺・大腸がん検診を7月に予定しています。日程が近づきましたので、ぜひ受診し健康管理に役立ててください。