

がんを防ぐ

—— がん検診を受けましょう

誰でもがんになる可能性はあり、加齢に伴いがんになる可能性が高くなります。しかし、がん＝「死」ではなく個々のがんにより生存率に違いはあるものの、治る病気になりつつあります。がんは多数の要因が複雑に重なり合って、長い時間がかかって発生して

くる病気です。これさえ守れば絶対にがんにならないという方法もありません。しかし、がんのリスクを高める生活習慣・生活環境・その他の因子が明らかになっていて予防してがんのリスクをできるだけ低く抑えることができます。

がんを防ぐための12か条

- 1 **たばこは吸わない**
- 2 **他人のたばこの煙を避ける**
→たばこは肺がんだけでなく、胃・膵臓などの多くの部位のがんのリスクを高めます。吸っている本人だけではなく、周囲の人にも健康被害をもたらします。
- 3 **お酒はほどほどに**
→1日あたりの飲む量は日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならボトル1/3程度です。多く飲んだ日があれば、飲まない日(休肝日)を作って量に気をつけましょう。
- 4 **バランスのとれた食生活を**
- 5 **塩辛い食品は控えめに**
→塩分の摂取量を控えることは胃がん予防だけではなく高血圧や循環器疾患の予防にも繋がります。塩分摂取量は1日当たり男性8g、女性7g未満が目標です。
- 6 **野菜や果物は不足にならないように**
→野菜や果物を食べるとがんのリスクは低くなります。1日の中で野菜は小鉢5皿、果物は1皿分が目安になります。
- 7 **適度に運動**
→身体活動が高いと、がんだけではなく心疾患や糖尿病のリスクも低くなります。1日60分程度の歩行またはそれと同程度の運動を行いましょう。
- 8 **適切な体重維持**
→太り過ぎでも痩せすぎでもがんになるリスクは高くなります。BMI(体重 Kg÷(身長m)²)は男性で21～27、女性で21～25の範囲内を目指しましょう。
- 9 **ウイルスや細菌の感染予防と治療**
→B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は肝臓がんのピロリ菌は胃がんのリスクが高くなります。また、ヒトパピローマウイルスは女性に感染し子宮頸がんの原因になります。
- 10 **身体の異常に気がいたら、すぐに受診を**
→やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血がある、咳が続く、食欲がないなどの症状に気がいたら、かかりつけ医を受診しましょう。
- 11 **正しいがん情報でがんを知ることから**
→がんは治る病気になりつつあります。正しいがんの知識を持ち予防に取り組みましょう。
- 12 **定期的ながん検診を**
→がんは症状がなくても、早期がんになっていることもあります。しかし、検診で早期がんをみつけて適切な治療を行うことでがんによる死を防ぐことができます。また、がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、その後にがんができる可能性はあるため、1年に1回定期的に検診を受けることが大切なのです。

集団検診のお知らせ

町では年に3回、集団検診を実施しています。11月の健診は日曜日も開催します。この機会にぜひお申込みください。

健康福祉センターさわやか

日時 11月11日(日)～13日(火) 朝6時～

洞爺ふれ愛センター

日時 11月14日(水) 朝6時～

内容

がん検診→胃・大腸・前立腺がん
※その他、特定健診、肝炎ウイルス・エキノコックス検診、ピロリ菌検査も一緒に受けられます。
※乳がん・子宮がんは1月に集団検診を予定しています。
詳しくは、回覧をご覧ください。



問合せ 健康福祉センターさわやか (☎ 76-4006) 地域包括支援センター(☎ 76-4822)