

元気に な～れ

331

◎がんを予防するために

今月

は 保健師 足田 典子です

日本人の死因は、昭和 56 年に脳卒中を抜いて以来、『がん』が第 1 位となっており、年間で約 30 万人、上ノ国町でも死亡総数の 1/3 の方ががんで亡くなっています。

部位別でみると、40 歳以上の男性では『胃がん』『大腸がん』『肝臓がん』が多く、70 歳以上では、『肺がん』『前立腺がん』が多くなっています。

女性は、40 歳代で『乳がん』『子宮がん』が多く、高齢になるほど『胃がん』『大腸がん』が増えてきます。**がんは身近で最も怖い病気の一つなのです。**

◆がんは「生活習慣病」です

がんの原因は食事や飲酒、喫煙など日常の生活習慣や環境によって違いがあると言われ、**一つの行動が複数の臓器などに影響を与える**傾向にあります。

たとえばタバコは肺がんだけではなく、口腔（こうくう）や胃、肝臓、膀胱に影響があり、直接吸わない受動喫煙でも同様に影響を与えてしまいます。

また戦後、日本の食生活の洋風化によって脂肪や肉食が多くなり、大腸がんや乳がんが多くなっています。

反対にリスクを下げるものとして、食材では『食物繊維』『大豆』『果物』『魚』を摂取することや、『運動』をすることなどが上げられます。

◆「がん検診」を受けていますか？

平成25年度 本町と北海道のがん検診受診率

	男性	女性	北海道
胃がん	11.6%	15.0%	10.7%
肺がん	12.2%	16.0%	11.2%
大腸がん	12.7%	17.9%	17.0%
子宮がん	—	11.9%	35.4%
乳がん	—	14.9%	32.5%

左の表は、上ノ国町のがん検診の受診率ですが、北海道の受診率と比較しても高いとは言えない状況です。

しかし、道内でも 70% 以上の受診率となっている検診意識が高い地域があり、実際にまちの検診でがんが発見され、早期に治療が開始された例もあります。

検診によってがんが早期に見つければ、初期の治療により完治する可能性も高く、お金や時間・からだへの負担も軽くなります。

また、乳がんについては、自己検診を行うことで自分で発見することもできます。

『検診』は、がんの発見に対して非常に有効ですので、1 年に 1 回は検診を受けて病気から身を守りましょう。

◆11 月からの『がん検診』を是非受診下さい！

乳がん・子宮がん

平成 27 年 11 月 26 日（木）～平成 28 年 1 月 23 日（土）

胃がん・肺がん・大腸がん

平成 28 年 1 月 17 日（日）～1 月 18 日（月）

※対象となる方に無料クーポン券を配布していますのでこの機会にご利用ください。

『がん』は高齢の方ほどなりやすく、死に至ることが多い危険な病気です。

しかし、『**定期的な検診による早期発見**』はこうしたリスクを軽減し、それまでと同様の生活を送ることができるのです。

町ではこうした検診を定期的実施していますので、自分とご家族のためにも必ず受診するようにしましょう！

