

知って防ごう「がん」

～早期発見のカギ握るがん検診～

文=上西 由加子(保健師)

「がん」って何？

人の体は数十兆個の細胞からできており、一定のサイクルで新旧入れ替わりながら、それぞれの役割を果たしています。がん細胞は、こうした正常な細胞の遺伝子に傷がつくことがきっかけとなって発生します。しかし、傷がついたからといって、必ずがんになるわけではありません。その後、さまざまな要因が作用し、長い期間をかけてがん

厚

生労働省が発表した平成20年度の人口動態統計によると、悪性新生物(がん)による死亡者は34万2849人(前年に比べ6559人の増)で、全死亡者の30%を占めています。羽幌町でも平成20年度の全死亡者92人中、がんによる死亡者数は29人。死亡順位は1位(31.5%)で、健康課題のひとつとして、がんへの対策が急務となっています。

細胞へと変わっていくのです。がんが発生する経緯は千差万別ですが、がん細胞を作り出す誘因として遺伝、発がん物質、ウイルス性、紫外線、食生活、生活習慣などが挙げられます。

がん予防3つのポイント

一次予防(がんをつくらせない)

まず第一にがんの誘因となる生活習慣を改善することです。国立がんセンター監修による「がん予防12カ条」を参考に、生活習慣を見直しましょう。(下表参照)

二次予防(がんを早期発見)

がんは初期の場合、多くは自覚症状がありません。早期のうちにごんを見つけるためには何も症状がなく、健康に自信があっても、がん検診をきちんと受けることが大切です。また、1度受けて安心せず定期的に検診を受けることが早期

がん予防 12カ条

- バランスのとれた栄養をとる
- 毎日、変化のある食生活を
- 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- お酒はほどほどに
- たばこは吸わないように
- 食べものから適量のビタミンと繊維質を多くとる
- 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
- 焦げた部分はさける
- かびの生えたものに注意
- 日光にあたりすぎない
- 適度にスポーツをする
- 体を清潔に

国立がんセンター監修

発見への近道です。

羽幌町でも定期的にごん検診を実施しています。10月3日、4日には乳がん・子宮がん検診がありますので、対象の方はぜひお申し込みください。詳しくは全戸配布のチラシでご確認ください。

三次予防(がんの早期治療)

がん治療の進歩で早期発見・治療による生存率は確実に高

くなっています。例えば、胃がんの場合、初期の段階で見つかり治療した人の5年生存率診断から5年経過後に生存している患者の比率は90%以上。ところが、末期がんの場合は8%となっており、二次予防で早期に見つけたがんを少しでも症状が軽いうちに治療することが、命を守る最大の予防策につながります。がん検診の結果が精密検査または再検査だった場合は、必ず病院を受診しましょう。