



〈がんを防ぐために〉

今日からさっそく生活改善を

〈がんを防ぐために〉は、少し気をつければ、だれにでもできる簡単なことです。これを機会に、日々の生活習慣を総点検してみましょう。



1 バランスのとれた栄養をとる — いろいろ豊かな食卓にして —

最近、食物の偏りと発がん関係が、疫学調査や動物実験によって明らかになってきました。偏食せずにいろいろなものをバランスよく食べることは、栄養の面ばかりではなく、発がんの危険を低下させるという点からも大切なことなのです。

2 毎日、変化のある食生活を — ワンパターンではありませんか? —

ある野菜の栄養価が高いからといって、そればかり食べるのではなく、できるだけ多くの緑黄色野菜をバランスよくとりましょう。

3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに — おいしい物も適量に —

脂肪の摂取量は、乳がんだけでなく、大腸がんや前立腺がんなどの発生とも関連のあることが指摘されています。

食べすぎと脂肪のとりすぎには、十分気をつけましょう。

4 お酒はほどほどに — 健康的に楽しみましょう —

強いお酒は薄めて飲むか、水といっしょに飲むようにしましょう。まずお酒はほどほどに



5 たばこは吸わないように — 特に、新しく吸いはじめない —

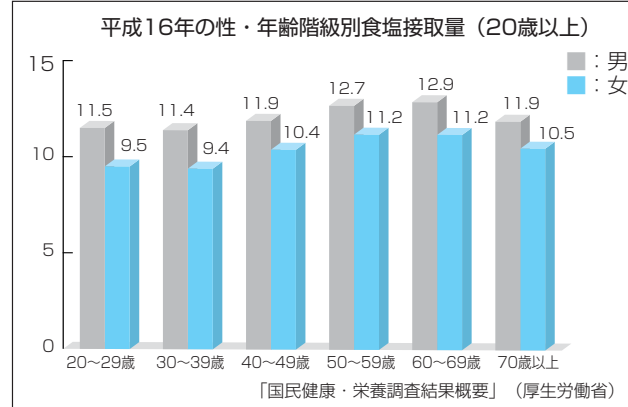
日本でも諸外国と同様、肺がんが年々増え、平成10年(1998年)には、胃がんを抜いてがん死亡のトップになりました。肺がんの予防のために、できるだけ本数を減らしてください。

6 食べものから適量のビタミンと 繊維質のものを多くとる — 緑黄色野菜をたっぷりと —



7 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから — 胃や食道をいたわって —

1日に摂取する食塩の望ましい量は、10グラム以下とされています。食塩のとりすぎが脳卒中や心臓病などの疾患を起こしやすくなり、辛いものや熱すぎるものを摂取することによって食道や胃を傷つける原因となります。以前に比べると塩分をひかえる傾向にありますが、全国平均1人1日当たりの食塩摂取量は、図の示すとおり、まだ10グラム以下にはなっていません。



8 焦げた部分はさける — 突然変異を引き起こします —

あまり神経質になる必要はありませんが、焦げた部分を大量に食べることはさけたほうがいいでしょう。

9 かびの生えたものに注意 — 食べる前にチェックして —

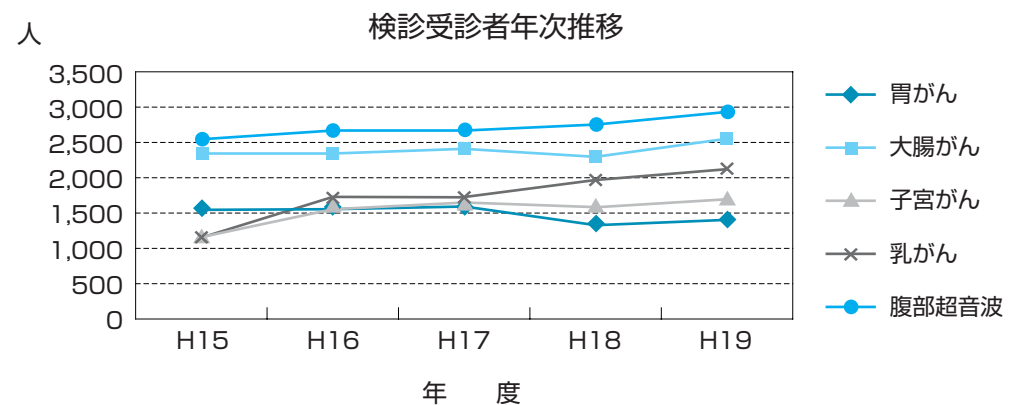


10 日光に当たりすぎない — 太陽はいたずら者です —

紫外線でやけた肌は、一種のやけどの状態にあります。まっ黒に日焼けするほど肌をやくことは、なるべく避けましょう。

日本人の死因で最も多い「がん」の対策のために、国は平成19年4月1日にがん対策基本法を制定しました。市でも、「がん」の予防と早期発見の推進を図るために、がん複合検診を行なっています。

市民の検診に対する関心も年々高まり、下記のとおり受診者も増加傾向にあります。無症状のうちに検診を受けていただくことで、「がん」を早期に発見し治療することができます。日常生活の中で注意するとともに、早期発見のために年に1回は検診を受けてみましょう。



がん複合検診の受け方

各種がん検診と骨粗しょう症検診を同日(約2時間程度)で実施します。合志市がん複合検診申込み票でお申込みいただいた人には、検診2~3週間前に問診票を送付します。ぜひ、この機会に検診を受けましょう。まだ申し込みが済んでない人は、健康推進班までご連絡ください。(9月から10月までの18日間実施します)

がん複合検診の内容

胃がん検診(胃X線検査)

大腸がん検診(便潜血反応検査)

腹部超音波検査

肝臓、胆のう、すい臓、腎臓など腹部の病変部を観察し、診断します。

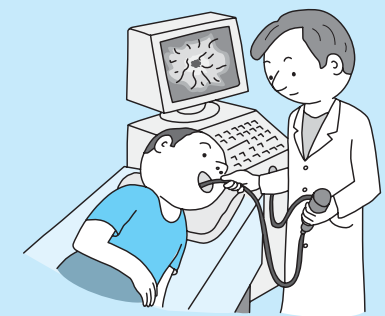
子宮がん検診(子宮頸部細胞診)

骨粗しょう症検診

骨の密度を前腕部で測定します。

乳がん検診(マンモグラフィと乳房超音波)

マンモグラフィは、乳房を装置に挟んで圧迫しX線撮影する検査で、小さながんが見つかることがあります。超音波検査は、しこりががんかどうかや、病変の広がりを診断するのに有用です。この2つを組み合わせたり、隔年毎交互に受けるとより有効でしょう。



がんの早期発見・早期治療を