

日本人のための がん予防法

1.たばこを吸う人は禁煙

吸わない人も、他人のたばこの煙ができるだけ避ける。

2. お酒を飲むなら節度を持って

日本酒なら1日1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の3分の2、ウイスキー・ブランデーならダブル1杯(60cc程度)、ワインならボトル3分の1(240cc程度)以内。飲めない人は無理に飲酒しない。

3. 野菜・果物は適量を摂取

野菜は毎食(1日に小鉢5皿程度)、果物は毎日(リンゴであれば半分、ミカンであれば2個程度)食べる。

4. 塩蔵食品・塩分の摂取は最小限

食塩は男性1日9グラム、女性は7.5グラム未満。高塩分食品(塩辛や練りウニなど)は週1回以内。

■早期にがんを見つけるためには

以前は不治の病と恐れられたがんも、現代では早期の段階で治療を受ければ9割以上が完治するといわれています。

早期とは、がんがまだ1～2センチ未満の時期のことです。がんが1センチになるまでは約10年から20年という長い時間がかかりますが、それから2センチになるまでは1年半ほどしかかかりません。

早期にがんを発見するためには1年に1度（女性特有のがん検診）

■自覚症状が無いか、又か
「今は特に気になる症状は無い」「痛みとかも感じない」。そう思つていても安心できません。早期のがんは自覚症状がほとんどあります。そして知らず知らずのうちに大きくなつたがんが体に異常を及ぼすころには進行したがんになつてゐる可能性が高いのです。

大きく増えており、およそ30年間で全国・市とともに約2倍になつています。(右ページ参照)

昭和55年から平成22年までの30年間で、がんにかかった人の数は約3倍になり、推計では、二人に一人が何らかのがんになるとされています。

がんにかかる人の若年化も進み、乳がんや子宮がんでは全体の約7割以上が20代から60代で発症しています。

また、がんで亡くなる人の数も

■増加するがん罹患・死亡者数

本市の総死亡数の約4分の1を占める「がん」。そもそもがんとは何なのでしょうか。

私たちの体の中では1日に数千億個の細胞が死んでは作られていて、その繰り返しの中で不良な細胞が生まれることがあります。通常ならば免疫細胞によつて死滅しますが、生き残つた不良細胞が「がん」として育つてしまいります。

健康な人でも1日に5千個のがん細胞が作られているという学説もあります。

■「がん」ってなに?



▲がん検診申込書

【問い合わせ】 健康づくり課(☎23-3121)

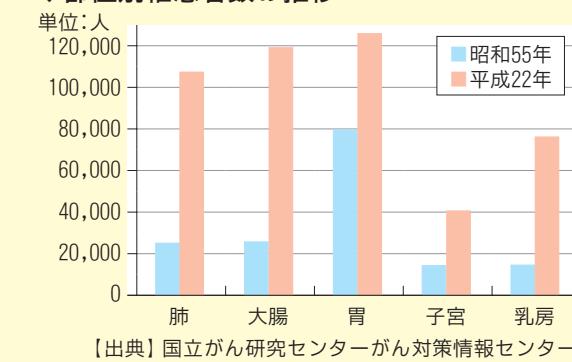
がんは身近なもので、早く見つければ怖いものではありません。平成27年度の各種がん検診の申し込みが始まっています。対象となる方には申込書を送付します。必要事項を記入の上、お申し込みください。

早期に発見するためにも、定期的ながん検診を受けませんか。

▽申込期限：2月27日（金）

は2年に1度)の定期的ながん検診が必要です。

◆部位別罹患者数の推移



◆がん死亡者数と罹患者数の変化

がん死亡者数(花養)(昭和55年→平成24年)

140人 2.1倍 → 289人

がん死亡者数(全国)〈昭和55年→平成22年〉

161,764人 2.2倍 → 353,499人

がん罹患者数(全国)〈昭和55年→平成22年〉

253,826人 3.4倍 → 873,523人

【出典】国立がん研究センターがん対策情報センター
岩手県保健福祉年報