

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、他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

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、ウイスキーや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9g²、女性は7.5g²未満。高塩分食品(塩辛や練りウニなど)は週1回以内。

国立がん研究センターでは、現状において日本人に推奨できる、科学的根拠に基づくがん予防法を示しています。次のことを普段の生活に取り入れましょう。

5. 熱い飲食物は冷ましてから

飲食物を熱いまま飲み込むと、食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。

6. 定期的な運動の継続

毎日合計60分程度の歩行など適度な運動と、週1回程度、汗をかくような運動をする。

7. 太り過ぎない、やせ過ぎない

BMI(体格指数)で男性は27、女性は25を超えない。また男女とも21を下回らない(標準値は22)。

※BMIの計算方法

$$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div [\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})]$$

8. 肝炎ウイルス感染、ピロリ菌の有無を知る

肝炎ウイルス感染者は、専門医に相談しましょう。ピロリ菌に感染している場合は、定期的に主治医に相談しましょう。

[平成27年1月15日改訂版]



胃がん検診の様子(写真提供:岩手県対がん協会)

「がん検診を受けたほうがいいと思うけど、ことしはいいか…」
皆さんは「がん」についてどれくらいご存知でしょうか。知っているようで知らない、現代のがん事情を紹介します。

■「がん」ってなに?

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。

私たちの体の中では1日に数千億個の細胞が死んで作られています。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って死滅しますが、生き残った不良細胞が「がん」として育ってしまいます。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。

■増加するがん罹患・死亡者数

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

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

■自覚症状が無いから大丈夫?

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

■早期にがんを見つけるために

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

は2年に1度の定期的ながん検診が必要です。

■がん検診を受けませんか

がんは身近なもので、早く見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ています。必要事項を記入の上、お申し込みください。

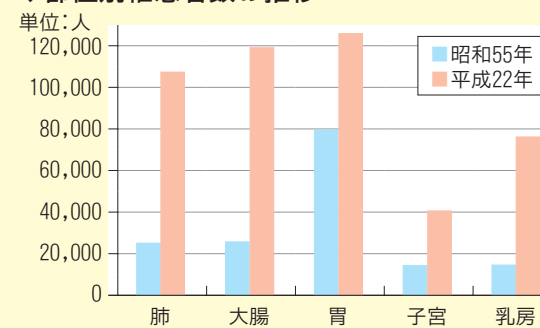
早期に発見するためにも、定期的ながん検診を受けませんか。
▽申込期限: 2月27日(金)



▲がん検診申込書

【問い合わせ】
健康づくり課 ☎23-3121

◆部位別罹患患者数の推移



【出典】国立がん研究センターがん対策情報センター

◆がん死亡者数と罹患患者数の変化

がん死亡者数(花巻)〈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