

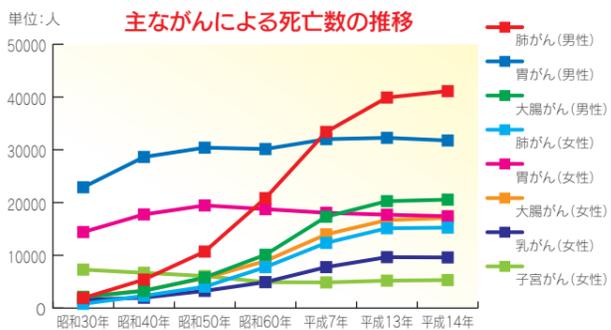
がんを予防しましょう

9月は「がん征圧月間」

健康だより

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25) 1111

今や世界で最も長くなっている日本人の平均寿命。その一方、死亡の状況を見ると「がん」が死因の第1位となり、年々増え続けています。死者のおよそ3人に1人は「がん」で亡くなっているのです。今や「がん」の制圧は国民の健康課題の中で、最も重要なものなのです。今回は、「日常生活の中でできる「がん」の予防法を紹介いたします。



日本人のがんの特徴

最近では肺がんが増加し、平成5年以降の男性の肺がんによる死亡率は胃がんを抜いてトップになりました。今後増加の一途をたどると予測されます。女性の場合、子宮がんは減少傾向にあります。乳がんは増加しています。また、日本人の部位別がんの発生傾向は、欧米に近づいているといわれています。これは喫煙、食生活の欧米化を始め生活環境の変化が影響しているのではないかと思われます。

12カ条

がんを防ぐための12カ条

私たちが、がんを全くかからないようにすることは無理としても、日常生活の中で、ある程度がんを防ぐことはできます。「できるだけがんの原因を追放していこう」ということから生まれたのが「がんを防ぐための12カ条」です。この12カ条は、一見どれも平凡に思えるかもしれませんが、しっかりと科学的根拠に基づいています。その12カ条を紹介いたします。

第1条 バランスのとれた栄養を取る

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、発がんの危険性を低下させるという点からも大切なことです。

第2条 毎日、変化のある食生活を

肉や魚、野菜、海藻類などをバランスよく使い、バラエティーある食生活を心がけましょう。

第3条 食べすぎをさけ、脂肪は控えめに

脂肪の摂取量は、乳がんや大腸がん・前立腺がんなどの発生とも関連があることが指摘されています。



1辺が26cmの正方形から、料理がはみ出すものがないようにすると、ほぼ正しい食事を取ることができます

第4条 お酒は、ほどほどに

お酒の飲みすぎが及ぼす悪影響は、肝臓だけにとどまりません。過度の飲酒と、口腔がん、咽喉がん、食道がんは関係があるともいわれています。

第5条 タバコは吸わない。吸い過ぎない

タバコは発がん性物質を大量に含んでおり、肺の中ではおびただしい数の活性酸素(がんの原因)が発生しています。

第6条 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多く取る

ビタミンA・C・Eには、がんを防ぐ働きがあることが知られています。また、野菜などに含まれる繊維質にも同じような効果があります。ビタミンC・Eは発がん物質が作られるのを抑える働きがあります。

第7条 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから

胃がんの発生に密接な関係があると指摘されているのが、塩分の摂取量です。また、あまり熱いものは食道がんが発生しやすい状況をつくるともいわれています。



果物には、発がんを防ぐ働きがあるビタミンCが多く含まれています

第8条 焦げた部分は避ける

焼け焦げた部分には発がん物質が認められますが、あまり神経質になる必要はありません。ただし、焦げた部分を大量に食べることは避けた方がよいでしょう。

第9条 カビの生えたものに注意

カビの中にも発がん性物質が認められます。ただし、カビを使ったチーズは問題ありません。

第10条 日光に当たりすぎない

紫外線でやけた肌は、一種の

やけどの状態にあります。炎症が続くと、細胞が傷つけられ、がんを誘発する可能性も高くなります。

第11条 適度に運動をする

運動をすることによって、がんの原因である活性酸素を除去する物質が増えるということが分かっています。気分転換のためにも、また健康づくりのためにも適度な運動をしましょう。

第12条 体を清潔にする

体を清潔に保つことで、皮膚がんや陰茎がん、子宮頸がんなどがある程度予防できます。

ちょっとした心がけでがんを予防

この12カ条は、とりたてて特別なことではありません。日常生活の中で、少しでも気をつけて、誰にでもできる簡単なことです。

これらを実行して、少しでもがんの原因になるようなことを遠ざけたいものです。

また、がんは何よりも早期発見が大切であることはいまでもありません。早期発見・早期治療のために、少なくとも年に1回は、定期検診を受けましょう。

「複合健診」の日程などを17ページに紹介しています。



適度な運動は、がんの予防につながります。紫外線対策をして健康づくりのためにも運動をしましょう

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



7月21日(木)に旭志会場で、7月22日(金)に菊池会場で、7月27日(水)に泗水会場でそれぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

- 7月21日(木) 旭志会場**
- | | | | |
|---------|--------------|----------|------------------|
| みずかみわかほ | 水上和奏 (☉ 姫井) | しちかやろうすけ | 下川想介 (☉ あさひが丘住宅) |
| なかがわみく | 中川未未 (☉ 片川瀬) | しのうえきよか | 井上京楓 (☉ あさひが丘住宅) |
| さいとうとあ | 齋藤斗明 (☉ 小原) | ふじもととみ | 藤本琴美 (☉ あさひが丘住宅) |
| うえだりくと | 上田陸斗 (☉ 伊坂) | | |

- 7月22日(金) 菊池会場**
- | | | | |
|----------|---------------|--------|--------------|
| もりやましようた | 森山翔太 (☉ 高野瀬) | ことうまなと | 後藤真都 (☉ 北原) |
| つかはらこうき | 塚原興起 (☉ 片角) | なかやまだい | 中山大也 (☉ 大林寺) |
| むらかみはな | 村上華 (☉ 遊蛇口) | ほりたりこ | 堀田理来 (☉ 北宮) |
| きばただいと | 木場田大翔 (☉ 下西寺) | ひがしりさ | 東里咲 (☉ 甲森北) |

- | | | | |
|--------|--------------|---------|-------------|
| すざわかみう | 杉若美憂 (☉ 花房台) | かわぐちたいが | 川口太雅 (☉ 立石) |
| のだゆうあ | 野田結愛 (☉ 花房台) | | |

- 7月27日(水) 泗水会場**
- | | | | |
|----------|-----------------|----------|---------------|
| くすのきはるか | 楠陽花 (☉ 南住吉) | とくだありさ | 徳田光咲 (☉ 富の原西) |
| おのきよつこ | 小野響子 (☉ 田島二) | にしがわかずと | 西川航斗 (☉ 富納) |
| なかおあみ | 中尾亜美 (☉ 南住吉) | まめつか | 豆塚駿 (☉ 永) |
| いけまつとも | 池松智弥 (☉ 朝日団地) | かわぐちももか | 川口桃果 (☉ 富の原一) |
| やまだなな | 山田菜々 (☉ 桜山四) | くすのきゆつへい | 楠勇平 (☉ 南住吉) |
| あおきゆい | 青木結都 (☉ 富の原中央) | うえのいっき | 上野一気 (☉ 福本団地) |
| たなかみらい | 田中未来 (☉ 南住吉) | いどかりん | 井戸華鈴 (☉ 朝日団地) |
| ことうあやか | 後藤彩華 (☉ 久米一) | みやぐちまよすけ | 宮口恭輔 (☉ 朝日団地) |
| きたみかどあすか | 北御門飛鳥 (☉ 富の原中央) | はしむらもちや | 橋村樹哉 (☉ 東原団地) |

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。