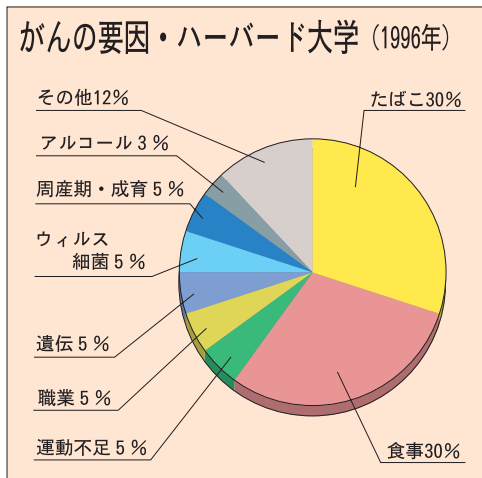


第14回 ～なるほど健康情報～

今月のテーマ：「がんは死亡原因のトップ！」

日本人の主な死亡原因をみると、昭和10年から戦後25年までは、結核が第1位をしめ、その後は脳卒中が長期にわたりトップでした。「がん」が第1位となったのは昭和56年からで、その後死亡者は年々増え続け現在は1年間30万人を超え、およそ3人に1人はがんで亡くなっていることとなります。日本人のがんの特徴としては、以前は男女ともに胃がんが多かったのですが、近年は急速に肺がんが増えてきました。平成10年には死亡数が胃がんを上回り、第1位となりました。

根室市も同様に死亡原因のトップは「がん」で第1位は肺がん、2位は大腸がん、3位は胃がんとなっています。



がんの自覚症状は皆さんもご存知のとおり、初期の頃はほとんどありません。また、早期発見が大切なことは言うまでもありません。発見が早ければ早いほど、治る率も高くなります。治療法も年々向上し手術なども出来るだけ体にダメージを与えない方法で行われるようになってきました。

少なくとも、年1回は、がん検診を受け健康の確認をしていただきたいと思えます。また、普段からの心がけにより、がんにかかりにくい体をつくりましょう。

<がん予防の12か条>

1. バランスのとれた栄養をとりましょう。
2. 毎日変化のある食生活を。
3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに。
4. お酒はほどほどに。
5. タバコは禁煙しましょう。
6. 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとりましょう。
7. 塩分はひかえめに、あまり熱いものは、さましてから。
8. 焦げた部分はさけましょう。
9. かびの生えたものに注意。
10. 日光に当たりすぎないようにしましょう。
11. 適度にスポーツをしましょう。
12. 体を清潔に。

(保健師 高橋 幸子)

人の動き 平成19年7月1日現在

	前年同月比
人口	31,037 人 (-478)
男	14,845 人 (-251)
女	16,192 人 (-227)
世帯	13,083世帯 (-89)
5月の誕生	34 人 (13)

発行・印刷 根室市役所情報管理課・根室印刷(株)

編集後記

■ 8月9日からの3日間は金刀比羅神社例大祭で、根室の街が賑わいます。■ 先太鼓の練習の音は、祭りを待ちわびる私にとって快い響きとなっています。祭り本番は、大いに楽しみましょう。(T)

8月は食品衛生月間です

手洗いは食品衛生の基本です。

手洗いをしっかりやりましょう。

根室地方食品衛生協会