~ なるほど 健康情報 ~

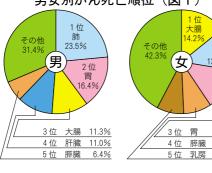
今月のテーマ:がん検診を受けましょう!

毎年、厚生労働省が人口動態統計(出生・死亡など)を発表しています。その中で死亡原因のトップに上がってくるのが「がん」による死亡です。 2007年では、がんが原因で亡くなられた方が約33万6千人。前年より7千人増加しています。 男女別でその順位(図1)をみると、男性では肺がんが1位、女性では大腸がん(結腸+直腸)が1位となっています。

一方、新たに「がん」になっている方がどのくらいいるかというと、死亡数の倍の約60万人と推定されています。今後も、死亡数・病気にかかる人の数は増加すると予測されています。

がんは体の中で健康な細胞が長い年月をかけ、がん細胞へと変化していきます。その過程で環境や食事・酒・たばこ等の生活習慣が深く関与してきます。予防については、さまざまな情報が流れていますが、絶対にがんにならないという方法はありません。まず、毎日の食べ

男女別がん死亡順位(図1)



がんを防ぐための8カ条(表1)

- ①禁煙する
- ②適度な飲酒 (ビール:500ml、日本酒:180ml)
- ③塩分は控えめ(1日10グラム未満を目標)
- ④野菜・黒物を食べる(1日400gが目標)
- ⑤熱い飲食物は避ける
- ⑥運動を定期的に
- ⑦体重管理をしつかりする
- ⑧肝炎ウイルスに注意する

物、毎日の行動に不健康な偏りがないかという点検をしてみましょう。その中で、「野菜・果物が少ない」ということであれば、自分の好きな野菜から少しずつ増やしたり、「運動が足りない」という場合であれば、自分で出来そうなものから始めてみると良いでしょう。どちらも、細く長く続けていくことが大切です。

国の研究班が、科学的根拠に基づいた 日本人に推奨できるがん予防法「がんを 防ぐための8カ条」(表1)を出していま す。参考にして、がんの早期発見・早期治 療のために年に1回は必ず"がん検診" を受けるようにしましょう。

市では、来年2月19日から22日に、今年度最後の「胃がん・肺がん・大腸がん検診」と「特定健診(メタボリック健診)」を併せた『総合健診』を実施します。今年の4月以降に検診を受けていない方は、ぜひこの機会に受診してください。 (保健師 高橋 幸子)

人の動き平成20年11月1日現在

前年同月比

人口 30,510 人 (-393)

男 14,632 人 (-155)

女 15,878 人 (-238)

世帯 13,131世帯 (53)

10月の誕生 13 人 (2)

発行·印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株)

8.7%

「広報ねむろ」「根室市ホームページ」 広告を募集します(有料)

詳しい内容等につきましては、下記の問合先 までご連絡ください。

問合先

「広報ねむろ」

根室市役所総務部総務課広報広聴担当 ☎(23)6111番 内線2213 「根室市ホームページ」

根室市役所総務部情報管理課情報管理担当 ☎(23)6111番 内線2340

根室市ホームページアドレス

http://www.city.nemuro.hokkaido.jp

〔広報ねむろ'08.12月号〕 14