９月はがん征圧月間です！

健康福祉センター
ほほえみだより
福祉保健課
保健師(参事)
岩佐 詩織
439

がんとその予防について正しい知識を身につけ、自分のからだを自分で守りましょう！

1981年以来、がんは死因の第１位であり、生涯で２人に１人が罹患し、毎年全死亡者の約３分の１の人ががんで亡くなっています。主な要因の中に高齢化もありますが、最大のリスクは喫煙です。禁煙することで罹患リスクを抑え、科学的根拠に基づくがん検診は死亡率を下げることができます。

【がん予防の中心は『禁煙推進』！】

大切なのは、がんになりにくい生活習慣・環境を実現することです。

タバコは肺がんをはじめ、多くのがんを引き起こすだけでなく、手術や化学療法、放射線療法など効果的ながん治療の妨げにもなります。これは、新型の加熱式タバコも同様です。

【がんを治すには早期発見と早期治療が重要！】

がんの早期発見・早期治療には、定期的にがん検診を受けることが大切です。日南町のがん受診率はどれも10～20%台と低く、鳥取県の平均と比較しても低いです。

がん検診を受けると自己負担がかかる自治体がほとんどですが、日南町ではすべてのがん検診を無料で受けることができます。検診を受けてがんを早く発見し、早く治療につながれば死亡率を低下させることができます。

自身のからだを守るためにも、ぜひ年に１回はがん検診を受けましょう！

また、がん検診を受診された方で「要精密検査」と判定された場合、「がんではないか…」と怖く感じる人もあるかもしれませんが、「早期がんを見つけられるチャンス」と考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、必ず検査を受けてください。

がんを防ぐための新12か条

1. タバコは吸わない
2. 他人のタバコの煙を避ける
3. お酒はほどほどにする
4. バランスのとれた食生活をおくる
5. 塩辛い食品は控えめにする
6. 野菜や果物は不足にならないようにする
7. 適度に運動をする
8. 適切な体重維持を心掛ける
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的にがん検診を受ける
11. からだの異常に気づいたら、すぐに受診をする
12. 正しいがん情報でがんを知ることから始める

出典:公益財団法人 日本対がん協会ホームページより

■ 問合せ　福祉保健課　TEL：82-0374