

一年の計は
がん
元旦にあり!?

がん
願掛けもいいけど、それだけでは防げません!

「がん、になりにくい暮らしかたのコツ

一年の始まり、色々な願いに胸を膨らませる時ですね。願ったことに向かって行動できる身体づくりはとても大切です。今回は身近な病気である「がん」について正しく知り、生活の中でできることを考えてみませんか?

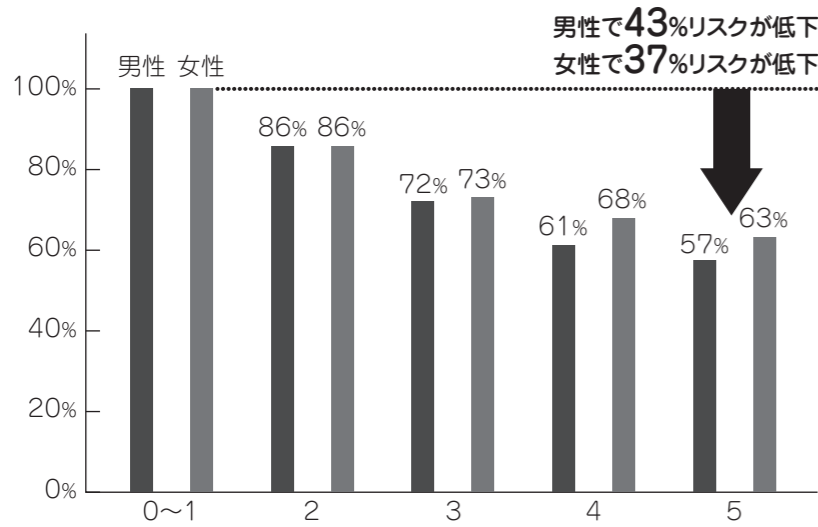
図 健康づくり課 (☎594-5544)



がんの原因は、全てが明らかになわけではありません。しかし、多くの調査から、次のようなことが判明しています。

上のグラフは日本人のがんの中で、生活習慣等が原因であると思われる割合です。(全体)の項目に示された、男性のがんの53.3%、女性のがんの27.8%

がんを予防する5つの健康習慣



男性で43%リスクが低下
女性で37%リスクが低下

5つのうち実践した健康習慣の数

…5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100とした場合

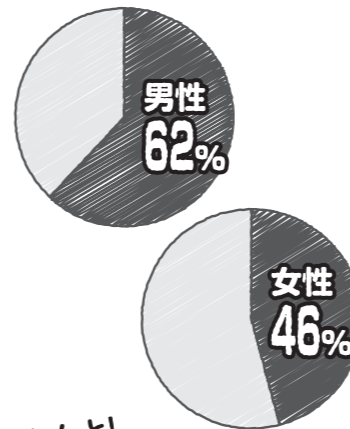
この中の2つでも改善すれば15%もリスクが減ります! できるところから始めましょう!



5つのポイントをおさえよう!

「予防」+「早期発見」が重要です。

生涯、がんになる確率



なんと!
男性は約3人に2人
女性は約2人に1人

平成27年度の北本市の検診と、その後の精密検査で、がんの人が33人見つかり、治療につながりました。年々治療技術が進歩し、がんは早期に発見して治療すれば、かなり治すことができるようになりました。検診、そして必要な精密検査は、必ず受けましょう。

現代はインターネット等で様々な情報を得やすい状況ですが、情報の正しさを見極めることも大切だと考えています。がんについて正しい知識を持ち、自分や家族の健康管理ができるとうれいですね。

山田医院
山田 憲次先生



まずは
お医者さんに聞いてみよう!

市のがん検診

市では、国が定めた「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮がん」のほか、「前立腺がん」の検診を行っています。市の会場でいう集団検診と医療機関で行う個別検診があり、検診内容や対象者、実施期間等は、広報紙でお知らせしています。対象の人はぜひお申し込みの上、受診してください。

なお、気になる症状がある人は、検診を待たずに、医療機関に受診しましょう。

胃がんリスク検診

国が定めた検診ではありませんが、医師会の協力により、平成27年度から、一定の年齢の人に対して、胃がんリスク検診を実施しています。

これは、現在の胃がんの有無ではなく、将来の胃がんのなりやすさに大きく影響する「ピロリ菌」感染および感染の結果起こる胃の萎縮状況の有無を、血液検査で調べるものです。

※検診対象年齢の人に通知をしています。

やっほり
早期発見のため検診等を受けましょう！

ピンクリボン活動

「ピンクリボンの会きたもと」は、3年前に発足しました。市民の皆さんに、乳がんを正しく知っていただくため、また、乳がん検診の大切さを知っていただくため、日々活動しています。

乳がんに限らず、多くのがんは早期発見により、治癒率が高くなります。日本は検診の受診率が低く、発見が遅れるため、がんは不治の病というイメージがありますが、決してそうではありません。がんはとて身近な病気だという認識をもち、怖がらずに検診を受けてください。

また、医療の進歩により、がんを経験した後の人生も長くなっています。今は、がんと共存する時代です。正しい知識が広まり、サバイバー（がん経験者）に対する差別や偏見が1日も早くなることを願っています。



埼玉 膵がん早期診断プロジェクト(SSSP)

膵がんは、初期の自覚症状がほとんどなく、早期発見が難しい病気です。多くの場合、かなり進行した状態で発見されることから、治療方法が限られるため、残念ながら、他のがんに比べて5年生存率が低く、がんによる死亡の第4位にまで上昇してきています。

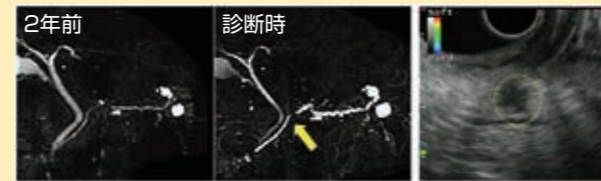
北里大学メディカルセンターでは、地域の医療機関と協力し、膵がんを早期に発見するプロジェクトを立ち上げました。北本市内を始め、鴻巣市、桶川市、伊奈町や、その他の地区の医師から、膵がんリスクの高い人を紹介してもらい、センターで腹部超音波検査(US)や超音波内視鏡(EUS)、CT、MRIなどによる専門的な検査、定期的な経過観察を行うことで、膵がんの早期発見、早期治療を目指すものです。

主膵管拡張、膵のう胞、膵がんの家族歴、遺伝性膵がん症候群、遺伝性乳がん卵巣がん症候群、ポイツ・ジエガーズ症候群などの患者や、糖尿病、慢性膵炎、肥満などがあ

る人、また喫煙や大量飲酒もリスクになります。心配がある人は、ぜひお近くの医療機関でご相談ください。

広島県尾道市では、JA尾道総合病院と、地域の医療機関との連携で取り組み、既に成果をあげています。北足立地区でも、ぜひ成功させたいと考えています。

膵管内乳頭粘液性腫瘍IPMN経過観察中診断したTS1膵がん



MRI(MRCP)像

EUS像

北里大学メディカルセンター消化器内科

木田光広



禁煙・節酒

禁煙する

禁煙すると、下表のとおり早い時期から効果が出やすく、禁煙期間が長くなるほど効果は高まります。

対策

- たばこは吸わないようにしましょう
- 他人のたばこの煙を避けましょう

禁煙期間	健康上の変化
1~9か月	せきや息切れが減る
10年	肺がんのリスクが喫煙者の約半分に下がる

節酒する

肝臓がん、大腸がん、食道がん等については、飲酒との関連が強く、節酒の効果が期待できます。

対策

- お酒を飲む場合は以下の表を目安にしましょう

1日の飲酒量の目安		
● 日本酒…1合	● ビール大瓶…1本	● ワイン…ボトル1/3
● 焼酎・泡盛…原液で2/3合	● ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯	

適正体重の維持 [食生活改善・運動]

身体活動量を高め、偏らずにバランスのとれた食事をし、肥満を解消することで、がんにかかりにくくなります。

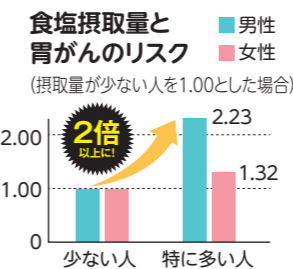
適正体重を維持する「BMI」を計算してみよう

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

男性は21~27、女性は21~25の範囲に入るように体重を管理しましょう。

食生活を見直す

食塩の摂取量が多いと胃がんにかかりやすくなります。また、熱い飲食物の摂取により、食道がんにかかりやすくなります。

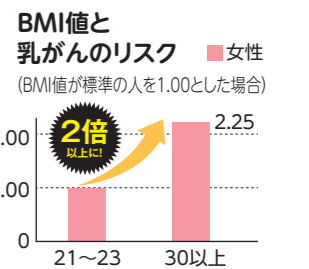


対策

- 食塩の摂取量は最小限にする
- 飲食物をなるべく冷ましてから摂る

身体を動かす

肥満は乳がんにかかるリスクが高まります。身体活動量を高めることで、乳がんだけでなく大腸がんの予防効果もあります。



対策

- 歩行や、それと同等以上の身体活動を1日60分行いましょう

合わせて知っておきたいこと 「感染」も「がん」の主要な原因です

B型、C型肝炎ウイルスマーカーが陽性の方は、非常に肝がんにかかりやすくなります。保健所や市の検診、医療機関等で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。感染している場合は専門医に相談しましょう。

- ヘリコバクター・ピロリ菌が陽性の人
胃がんにかかりやすくなります。感染している場合は定期的に主治医に相談し、必要な検査や検診を受けましょう。
- ヒトパピローマウイルスが陽性の人
子宮頸がんにかかりやすくなります。市の子宮頸がん検診等を定期的に受けましょう。