

受けていますか？ がん検診

日本では、昭和56年から死亡原因の1位は「がん」です。2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。朝来市においても、死亡原因の1位は「がん」で、全死因の3割を占めています。その中でも肺がんによる死亡が第1位で、検診とともに禁煙をすすめています。

◎早期発見で高い生存率

がんは大変な病気ですが、不治の病ではなく、全国がんセンター協議会の統計によると、早期でがんが発見された人の5年後の生存率は、胃がん99.1%、結腸がん98.1%、子宮頸がん91.5%、乳がん98.2%などとなり、早期に発見すればかなりの確率で治ります。

昨年度、朝来市が実施した各種がん検診から、10人の早期発見ができました。

◎がんに負けない最善策は早期発見・早期治療と日常生活のがん予防！！

がん検診を受けたら、「精密検査が必要です」との判定が返ってきた・・・でも特に自覚症状はないし、胃や大腸の内視鏡検査は大変だし・・・と、医療機関の受診をためらっている人は少なくありません。

初期のがんには、ほとんどの場合自覚症状がありません。「心配になる」ような状態になれば、すでに病状がかなり進行している可能性もあります。初期のうちに見つければ、治る確率は飛躍的に上がり、完全に治すことも可能です。だからこそ、早い段階で発見するために、定期的な検診を受けることが大切です。

検診を受けた後も精密検査をすすめられたら、必ず受診しましょう。

がんに負けない最善策は早期発見・早期治療と日常生活での注意です。

『がんを防ぐための12か条』

1. バランスのとれた栄養をとる
～いりどり豊かな食卓にして～
2. 毎日、変化のある食卓を
～ワンパターンではありませんか～
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
～おいしい物も適量に～
4. お酒はほどほどに
～健康的に楽しみましょう～
5. たばこは吸わないように
～特に、新しく吸いはじめない～
6. 食べものから適量のビタミンと
繊維質のものを多くとる
～緑黄色野菜をたっぷりと～
7. 塩辛いものは少なめに、
あまり熱いものは冷ましてから
～胃や食道をいたわって～
8. こげた部分はさける
～突然変異を引き起こします～
9. かびの生えたものに注意
～食べる前にチェックして～
10. 日光にあたりすぎない
～太陽はいたずら者です～
11. 適度にスポーツをする
～いい汗、流しましょう～
12. 体を清潔に
～国立がんセンター～

今年度、がん検診を受けていない人の、未受診者対策として、11月7日（日）に和田山保健センターで総合健診（特定健診、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・腹部超音波・骨粗しょう症検診）を実施します。ぜひ、この機会に申し込んで受けてください。

■申込み・問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269