

あなたとあなたの家族の未来のために

# がん検診を受けましょう

がんは、誰でもなる可能性がある病気です。けれども、伊賀市の平成 24 年度のがん検診では、受診率が胃がん 4.8%、大腸がん 12.8%、子宮がん 20.2%と低いのが現状です。

「毎年の健康診断で異常もないし…」 「仕事や家事が忙しくて、検診を受けに行く時間がない…」 「病気が見つかったら怖いから…」 などの理由で、がん検診から遠ざかっていませんか。

市では、さまざまな検診の機会を作り、がん予防の啓発を行っています。まずはがん検診の大切さを知ってください。

## 年代や性別によって なりやすいがんがある

日本人に多いとされるがんは、肺がんや胃がん、大腸がん、肝臓がん、子宮がん、乳がんです。

上野総合市民病院の三木誓雄院長は「がんは種類によって、なりやすい世代が違います。大腸がんや胃がんは、働き盛りの 50〜60 代に多く、子宮がんや乳がんは 30〜40 代の女性に多いという特徴があります。」と話します。

## がん細胞は毎日作られている

人の体内では、毎日がん細胞が作られています。しかし、同時にそれに対抗する細胞も作られ、これが正常に機能している間は、がん細胞ができててもがんにはなりません。

がんになる原因は、遺伝的要素のほかに、喫煙や過度の飲酒、脂肪や塩分を多く摂る食生活などがあげられます。つまり、体に良くない習慣を長い間続けることで、対抗する細胞が弱くなるということです。

また、年をとって、がんに対抗する細胞が弱ることでもがんにな

るため、「加齢現象」ともいえます。

## 市内の

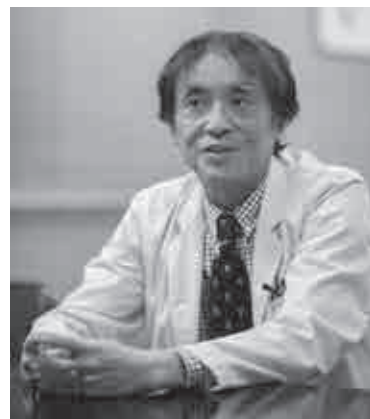
### 大腸がん患者の平均年齢は 都市より7歳程度高い

三木院長は、上野総合市民病院を受診する大腸がんの患者の 3 割は救急搬送でやってくると話します。運ばれてすぐに緊急手術が必要な人も多く、症状も進行しています。

上野総合市民病院を受診する大腸がんの患者の平均年齢は 71 歳で、東京や大阪などの都市の平均年齢である 64 歳と比べると、7 歳程度の差があります。これは、市内での発がんが 7 年遅いわけではなく、がん検診などを受けずに放置している人が多いと考えられます。

## 早期発見できればがんは治る

以前は、がん治療のために遠方の大病院を受診しなければなりませんでしたが、今は市内でも都市で受けるものと同じくらい高度な治療が受けられるようになりました。例えば胃がんの手術であれば、以前は腹部を大きく切り開いていましたが、今は腹腔鏡で手術することです。手術後



▶上野総合市民病院

三木 誓雄 院長

の回復も早く、1 週間程度で退院することができます。

ただし、これは早期のがんの場合です。救急搬送された進行がんのように状態が悪いと、さまざまな合併症があり、入院も長引きます。

## がん検診の有効期限は1年間

年に 1 回のがん検診を受けることで、もし、がんが発見されても、命にかかわるような状況にはならない場合が多くなり、たいていは治療により治すことができます。

三木院長は、がん検診を受けて、早期にがんを見つけ、早期に治療することが大切だと話します。

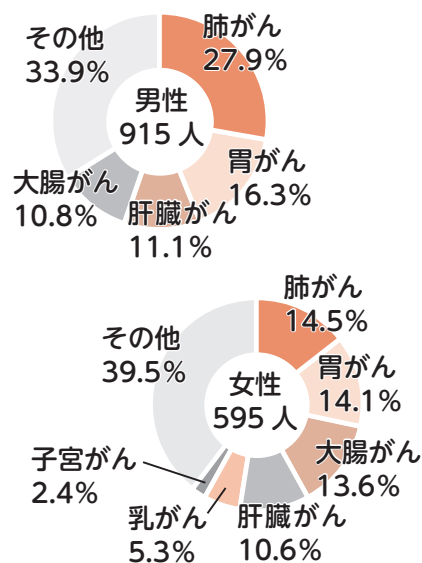


## ◆がんを予防する8つのポイント◆

毎日食べるもの、毎日することに偏りがいいかどうか、生活習慣を点検して、もしあれば改善し、慣らし、継続するという地道な努力を、ストレスにならない範囲で行いましょう。

- 喫煙** たばこは吸わない  
人のたばこの煙はできるだけ避ける
- 食事** 偏らないようにバランスよくとる
- 飲酒** 飲むなら、節度ある飲酒をする
- 身体活動** 適度に運動する
- 体型** 成人期での体重を適正な範囲に維持する  
(太りすぎない、やせすぎない)
- 感染** ウイルスや細菌の感染予防と治療を行う
- 検診** 定期的ながん検診を受ける
- 受診** 身体の異常に気がついたら、すぐ受診する

## ◎がんでたくさんの人が亡くなっています



▲市内でがんににより亡くなった人の死亡状況 (平成 18 年～ 22 年)

## ◎バランスのとれた食生活を



野菜や果物は、肺がんや食道がん、循環器の疾患などの予防に効果があり、不足しないようにとることが大切です。

また、食品には、とりすぎるとがんの危険性を上げる可能性のあるもの(塩分など)や、調理・保存の過程で生成される化学物質(肉や魚の焼け焦げに含まれるヘテロサイクリックアミンなど)があります。がんの危険性を減らすためにも、偏りなくバランスのよい食事を心がけましょう。

### 《次のようなことを心がけましょう》

- 食塩は1日当たり男性9g、女性7.5g未満、特に塩分の多い食品(例えば、塩辛・練りうになど)は週に1回に控えましょう。
- 野菜・果物を1日400g(例えば野菜を小鉢で5皿、果物1皿くらい)はとりましょう。
- 飲み物や食べ物を熱いまま食べないようにしましょう。

1年前にがん検診を受診した人は、受診しなかった人に比べ、死亡率が胃がんは約50%低下、大腸がんは70%低下するといわれています。自覚症状がなくても、がんが体内に潜んでいることはよくあります。がん検診でがんを早期発見し早期治療することで健康寿命を延ばしましょう。

## 早期発見のカギを握るのは「がん検診」



平成 25 年度のがん検診も  
まだ間に合います。  
詳しい日程は次のページへ