

いきいき南丹

-36-

お元気ですか?
保健師です。



女性のがんは増えています！

定期的に検診を受けましょう！

がんは「他人事」ではありません

日本人の3人に1人（65歳以上では2人に1人）が、がんで命を落としていることから、日本は、世界有数の「がん大国」とまでいわれています。

がんの中でも、欧米に多いとされている乳がん、前立腺がん、大腸がんが急増。これらは「食生活の欧米化」による高脂肪食が原因とされています。また、女性特有の子宮がんや乳がんは、ほかのがんと異なり30〜40歳代の若い女性に増えています。

欧米では、8割以上の女性が乳がん検診、子宮がん検診を受けていますが、日本人の受診率は低く、南丹市の市民検診での受診率は、子宮がん検診が38%、乳がん検診が36%の状況です。

がん検診受診率が50%以上になると死亡率の減少につながるこ

とから、目標を50%としています。が、目標には程遠い状況です。

20歳から子宮がん検診を

子宮がんは、胎児を収める子宮体部のできる「子宮体がん」と、子宮の出口のできる「子宮頸がん」に分かれます。約7割が子宮頸がん、市民検診で実施している検診も子宮頸がん検診です。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染が主な原因とされ、20〜30歳代の方に増えています。初期のうちには症状がないため、早期に発見するには検診が有効な手段です。20歳以上の方に子宮がん検診の受診をお勧めします。

20人に1人が乳がん！

女性のがんの中で一番多いのが乳がん、年間4万人の女性が発症しており、日本人女性の20人に1人が乳がんになるとも予測されています。乳がんは、女性ホルモ

今日からやってみよう、乳がんのセルフチェック!!

<p>1 反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック!</p>	<p>2 乳がんが進行すると、乳房の大きさや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前で、さっそく、チェック!</p>
<p>3 お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて、手と指でチェック!</p>	<p>4 仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広げるようにして、乳房や脇の下にしこりをチェック!</p>

ンの刺激を受けてできる乳腺のがんで、40歳後半に最も発生します。40歳以上の方には、マンモグラフィ（乳腺専用のレントゲン）を使った検診を、2年に一度受けられることをお勧めします。

乳がんは、ただ一つ「自分で見つけられる」がんでもあります。検診の受診と合わせて、乳房と脇の下にしこりがないか、月に一度はセルフチェックしましょう。

予防には日ごろの心掛けと検診を

がんは、早期に見えれば完治の可能性も高くなります。

がん細胞は、毎日体の中で多数できては、免疫の細胞が殺しています。免疫が取りこぼしたがん細胞が、10〜15年近い時間を経て、目に見える「がん」になっていくのです。たばこを吸わず、酒もほどほどに、食事のバランスに気を付け、野菜中心の食生活や運動を心掛けると「がん」になるリスクは減少しますが、ゼロにはなりません。早期にがんを発見して完治させるには、がん検診が重要です。

「生活習慣の改善+がん検診」の二段構えが必要です。

喫煙は、がんの発生に大きな影響があり、本人が吸い込む煙より、副流煙の方が発がん性が高いため、周りの人にも迷惑が掛かります。禁煙により、日本人男性のがんの約3割を予防できるともいわれています。

市民検診の申し込みはお済みですか

平成22年度の市民健診の申し込みは、3月4日が締め切りでした。うっかり忘れておられた方、今からでも大丈夫です。市役所健康課、各支所健康福祉課までお申し込みください。1年に一度、自分の体をチェックしましょう。