



がん予防のためじぶをみるんじよ

がんの原因・予防と帯広市のがん対策

日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。日頃の生活習慣を見直して、がんを予防しましょう。

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

がんにならない、がんに負けないまちを目指して

市では、市民の皆さんの健康を推進するため、平成25年度に「第二期けんこう帯広21」を策定し、「がん対策」を重点課題に對する取り組みと目標の一つに掲げています。この計画では、「がん検診で早期発見、早期治療」「がんにならない生活習慣を身に付ける」「がんとともに生きる人の生活を尊重する」ことを目指しています。

また、市では、すべての市民が一体となって、がんにならない、がんになっても

尊厳をもって安心して暮らせる社会をつくり上げるため、平成31年4月には「帯広市がん対策推進条例」を制定しています。

帯広市のがんの現状

帯広市民の主要死因別死亡率の第1位はがんです。帯広市は全国と比較して、子宮がん、乳がん、肺がん、大腸がんで亡くなる人の割合が高くなっています。（表1）

がんは「早期発見・早期治療」が非常に大切です。自覚症状がなくても、定期的ながん検診を受けましょう。

がんの原因

がんは、喫煙や食事などの生活習慣や、ピロリ菌（胃がんの原因）やヒトパピローマウイルス（子宮頸がんの原因）などへの感染が大きな原因です。生活習慣を改善することや、感染に対する予防・治療をしていくことで、がんのリスクは大きく下がります。



帯広市のがんの現状



がん検診

市のがん対策の主な取り組み（令和元年度）

- ・周知啓発
出前講座の実施、学校保健会における講話、パネル展の開催、広報紙での特集など
- ・胃がん検診の拡充
胃内視鏡検査の開始
- ・病院のがん相談支援科との連携やがん患者会の支援、がん患者サロンの周知
- ・ピンクリボン運動の拡充
医療機関、企業、団体などと連携した乳がん検診の周知、団結式の開催、動物園などでの啓発、畜大祭でのパネル展・自己検診法の啓発、ピンクリボン大使の任命など



表1 帯広市のがんの標準化死亡比（SMR）

全国の平均を100として、100以上の場合は、全国より死亡率が高いと判断されます。

	帯広市	北海道
子宮がん	119.4	101.6
乳がん	114.1	107.8
肺がん	111.1	118.2
大腸がん	108.6	107.3

出典：公益財団法人 北海道健康づくり財団統計

表2 帯広市部位別がん死亡者順位（男女別）

	男性	女性
1位	肺	乳
2位	胃	肺
3位	大腸	大腸

出典：平成28年度版十勝地域保健情報年報

がんを予防する5つの生活習慣

①禁煙をする

たばこの煙には、発がん性物質が含まれています。喉や肺のがんになるリスクを高めるだけでなく、全身に運ばれると他のがんになるリスクも高めます。



②ちょっと・ながら運動をする

いつもより10分多く歩くことを心掛けるほか、運動習慣がない人も次のことを参考に始めてみましょう。

- 〈仕事編〉
 - ・移動は階段を使う
 - ・遠いトイレを使う
- 〈家庭編〉
 - ・テレビを見ながらストレッチ
 - ・歯磨きをしながらつま先立ち
 - ・休日は子どもと公園に行く



③お酒はほどほどに

過度の飲酒は、食道がんや大腸がんのリスクを高めます。休肝日をつくりながら、1日の飲酒量は次のいずれかの量までにとどめましょう。

ビール 大瓶1本 (633ml)



日本酒 1合



ワイン 2杯



④適正体重を維持する

太り過ぎや痩せ過ぎに注意し、適正体重を維持することで、がんになるリスクが低くなります。



自分のBMIを計算してみよう（適正値：男性21～27、女性：21～25）

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

（例）身長165cm、体重60kgの場合 60 (kg) ÷ 1.65 (m) ÷ 1.65 (m) = 22

⑤バランスの良い食生活

肉食はほどほどに

大腸がんや乳がんが増加している原因の一つが「肉食」といわれています。高たんぱくでヘルシーな魚も食べましょう。



食卓に野菜や果物を

がんを予防する食物繊維やビタミンは、野菜と果物に多く含まれています。一日に取る野菜は小鉢で5皿分を目安にしましょう。

塩分の多いものや熱いものの取り過ぎに注意

胃がんの原因の一つが、塩分の取り過ぎです。熱いものも、食道の粘膜を傷つけてしまうため、注意が必要です。

今日からできる減塩のこつ

- みそ汁は具たくさんに
具たくさんにすることで汁を飲む量が減ります
- タレにとろみをつける
タレの量が少なくなり塩分量が減ります
- おろしニンニクやおろしショウガは生のものを
チューブのものには塩分が含まれています



「ピロリ菌感染」は胃がんの原因の9割！

日本人の胃がんの原因の9割以上を占めるピロリ菌は、人から人へ感染します。ピロリ菌が胃の中にいる人は、唾液を介して他の人にピロリ菌が感染することがあります。

親から子どもにうつることがあります！

ピロリ菌は、乳幼児期に感染しやすいため、子どもとの食べ物や食器の共有などは控えましょう。

ピロリ菌陽性者の胃がんリスクは陰性者の5倍!!

胃に何らかの症状があり、ピロリ菌の検査をしたい場合は、医療機関に相談してください。

