

知っていますか？ がんのこと



日本人は、2人に1人が何らかのがんにかかるといわれています。身近な病気であるがんについて正しく理解し、これからの健康づくりに取り組みましょう。

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）

がんを取り巻く現状

1981年以降30年以上もの長い期間、がんは日本人の亡くなる原因の第1位となっています。

国の統計によると、帯広市は、全国と比較して、がんによって亡くなる人の割合が高く、約三人に一人ががんで亡くなっています。

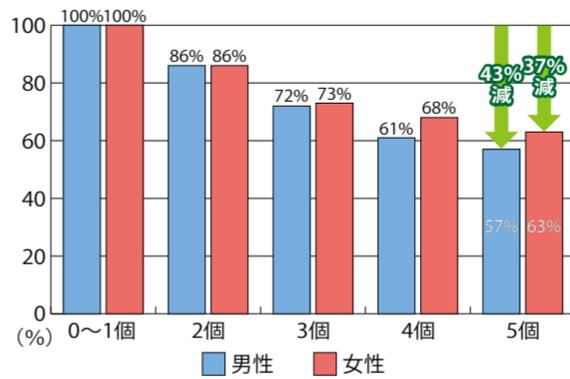
日本においては、男性のがんの5割以上、女性の3割弱が生活習慣や感染が原因と考えられています。日頃の生活習慣を見直し、がん予防に取り組みましょう。

がんのリスクを減らす 5つの生活習慣

国立がん研究センターが実施した調査によると、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの習慣に気を付けて生

活している人と、そうでない人では、がんになるリスクに差があるという結果が示されています。この5つの習慣を実践する人は、実践しない、または一つだけ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという結果が出ています。（表）一つでも多く健康習慣を取り入れ、がんを予防しましょう。

表 実践した健康習慣の数によるリスク割合



症状がないうちに がん検診を受けましょう

「がん予防のための生活習慣」を心掛けるだけでなく、がんが進行する前に見つける「早期発見」が重要です。

がん検診の対象は、自覚症状がない人です。症状がないため「健康だからまだ大丈夫」と考え、検診を後回しにしがちですが、無症状の人は進行がんの場合が少なく、早期の段階で発見できるので、症状がないうちに受診しましょう。「がん」と診断されることが怖くて受診できない人もいるかもしれませんが、早期であれば多くの場合で9割以上が完治するといわれています。

がんを予防する5つの生活習慣

1 禁煙をする

たばこを吸っている人は禁煙を目指し、吸わない人もなるべく、たばこの煙を避けて生活しましょう。禁煙には次のようなメリットがあります。



禁煙期間	健康上の変化
2週間～3カ月	肺の機能が高まる
1年	心疾患のリスクが喫煙者の半分に低下する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者の半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部周辺、すい臓がんのリスクも低下する

出典：世界保健機関「たばこ使用者のための禁煙ガイド」
※受動喫煙について新たな制度が始まります。詳細は、17頁をご覧ください。

2 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が高くなります。1日に飲むお酒の量は、次のいずれかの量までにとどめましょう。



3 バランスの良い食生活

- ・塩分の多い食品の食べ過ぎには注意しましょう。減塩は胃がんのリスクの低下につながります。
- ・1日に野菜を350g食べることを心掛けましょう。（写真）
- ・果物も適度に食べましょう。



両手に山盛りの量が目安

4 適度な運動をする

日頃の活発な活動によって、がんになるリスクが低下します。



運動習慣がない人も、小さなことからコツコツと実践しましょう！

運動を始める・続けるポイント

- 歩数計をつける
- 運動する日と時間を決める
- 歩数と体重を毎日記録する
- 人と会う時間を増やす
- 友だちや家族と運動の話をする

5 適正体重を維持

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、がんになるリスクは低くなります。肥満度を示すBMIを定期的にチェックしましょう。



自分のBMI値を計算してみよう

$$\text{kg} \div \left[\text{m} \times \text{m} \right] = \text{BMI値}$$

適正なBMI値 → 男性21～27、女性21～25

5つの健康習慣によるがんリスクチェック

国立がん研究センターが20年にわたり10万件のデータを対象に行った研究を基に、45歳～74歳の人を対象に普段の生活習慣から今後10年の「がん罹患リスク」を判断するウェブサイトです。

自分の生活習慣を見直すきっかけとし、がん予防に向けて実践できることから始めましょう。

5つの健康習慣によるがんリスクチェック

検索



市では、8月から新たに、50歳以上の偶数年齢の市民で、胃疾患に関する症状がない人を対象に、胃内視鏡検査によるがん検診を実施します。胃がんは、男性の発症するがん

8月から新たなメニュー「胃内視鏡検査」

検診名	検診内容	対象者の概要
胃がん検診	胃部X線検査	35歳以上
	胃内視鏡検査	50歳以上(偶数年齢)
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上
結核検診	胸部X線検査	15~39歳
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
子宮がん検診	子宮頸部検査	20歳以上(偶数年齢)の女性
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上(偶数年齢)の女性
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳以上で過去に受診していない人

市では、6種類のがん検診と肝炎ウイルス、結核の検診を行っています。比較的少額で受けられる市の検診を活用してください。対象者や検診料などの詳細は、市ホームページや広報おびひろ5月号、市内公共施設に設置している「健康づくりガイド大人編」をご覧ください。

8種の検診で早期発見

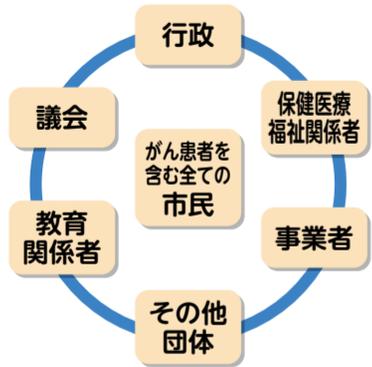


▲詳細はこちら

早期発見の3つのメリット

- ①多くのがんで約9割が完治する。
- ②治療方法が軽く済む場合が多く、心身への負担が少ない。
- ③医療費など経済的負担が少なく済む場合が多い。

がんと共にできるまち(イメージ)



また、地域の医療機関や団体では、がん患者やその家族のための相談窓口やサロンを開設し支援を進めています。行政や議会、保健医療福祉関係者、教育関係者などすべての市民が、それぞれの役割を果たしながら、がんに向き合い、がんの克服に取り組むことで、安心して生活できるまちを目指しましょう。

市では、4月から「帯広市がん対策推進条例」を施行しています。すべての市民が一体となって、がんにならない、がんを負けない、がんになっても尊厳をもって安心して暮らせる地域社会をつくり上げるために策定しました。市では、「情報の収集や提供、広報の推進」「がん教育の推進」「がん予防や早期発見の推進」「がん患者などに対する支援」を中心に対策を行っています。

がんにも負けないがんと共にできるまちを目指して

の中で最も多く、女性では乳がん、大腸がんに次いで3番目に多いがんです。早期の段階では自覚症状がほとんどありません。そのため、早期発見のためには定期的な検診を受けることが大切です。対象者の要件や、実施医療機関、申し込み方法など詳細は、16頁を参照してください。

「がん相談支援センター」

がんについて、不安に思い、どこに相談したらよいか迷っていませんか。

帯広厚生病院は、全国に設置されているがん診療連携拠点病院であり、誰でもがんに関する相談ができる「がん相談支援センター」があります。

「がんと診断されたけど、心の整理がつかない」「職場復帰はどのようにしたらよいか」など、がんという病気にはさまざまな不安がつかまいます。

不安やつらさを軽減させるため、また大切な人を支えるために、気軽にご相談ください。

帯広厚生病院がん相談支援科

予約不要

- 【時間】 8時30分~17時(土・日曜日、祝日を除く)
- 【場所】 帯広厚生病院(西14南10)4相談窓口
- 【相談方法】 面談(相談料、駐車料金は無料)
電話相談(☎65・0101、内線2124)
- 【相談内容】 治療や検査、医療費、生活や仕事、緩和ケアなど



▲詳細はこちら



医療用ウィッグに関する情報などもあります。

患者さんやご家族のほか、帯広厚生病院に通院していない人でも、相談することができます。看護師がじっくりとお話に耳を傾け、相談に応じます。



「がん患者サロン」

がんに関するさまざまな疑問や悩み、日頃の生活について気軽に語り合うことができ、同じ体験をした仲間と交流できる場です。

体験者だからこそ、気持ちに寄り添い、支え合えることがあります。



「えぞりすカフェ」

- 【日時】 毎月第1土曜日、10時~11時30分(原則)
- 【場所】 帯広協会病院(東5南9)3階講堂
- 【問い合わせ】 帯広協会病院がん相談支援センター(☎22・6600)

「エンポックル」

- 【日時】 毎月第3水曜日、14時~16時
- 【場所】 帯広厚生病院(西14南10)3階セミナールーム
- 【問い合わせ】 帯広厚生病院がん相談支援科(☎65・0101)

がん当事者が活動しています

がんを体験した当事者が、がん検診の啓発やがん患者や家族の支援に関する活動をしています。

がん患者・家族の支援会 enn

代表世話人 古城 剛氏

2度のがん手術を経験し、がん患者本人だけでなく、家族にも多くの悩みがあることを知りました。このことから「がん患者」と「家族」の双方を「支援する会」として支援することを念頭に置き活動しています。



月1回の茶話会。写真左が古城氏

とかち女性がん患者の集い プレシャス

代表 鈴木 千鶴氏



鈴木氏(左)とメンバー

温泉施設で、手術痕を隠す入浴用の着用を断られた体験から、この会を立ち上げました。十勝管内の温泉施設への入浴啓蒙ポスターの配布や、手作りケア帽子、手編みの乳房パッドの配布、がん患者の集いなどを開催しています。