



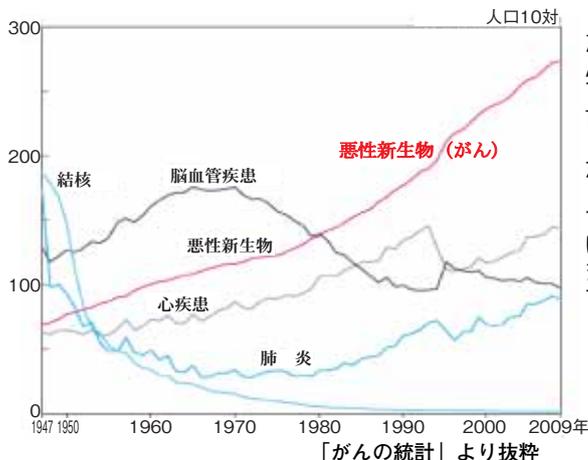
健康支援課
☎973-3209

知っていましたが？

がんは生活習慣病の二つです

中高年層の約半数が
がんで亡くなっている！

現在、日本のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めています。その中でも、年齢別では中高年層の40%~60%ががんで亡くなっています。



年齢を重ねると、細胞が老化し、遺伝子にできた傷が積み重なることで、がん細胞に変異しやすくなるといわれていますが、がんになるリス

クを下げるためには、どうしたら良いのでしょうか？

生活習慣で リスクを減らせる

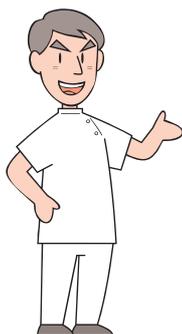
がんの原因について、これまで様々な研究が行われ、がんになりやすい傾向の有無が明らかになってきました。がんの原因の多くは、たばこや飲酒、食事など日常生活習慣に関わるものであることが分かり、日本人のためのがん予防法が、国立がん研究センターより提示されていますのでご紹介します。

- *喫煙（たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける）
- *飲酒（飲むなら、節度のある飲酒をする）
- *食事（偏らずバランスよくとる）
 - ①塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする
 - ②野菜や果物不足にならない
 - ③飲食物を熱い状態にとらない
- *身体活動（日常を活動的に過ごす）
- *体形（成人期での体重を適正な範囲に維持する）

*感染（肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は医療機関を受診し、必要な治療を受ける）

検診を受けることで 早期発見、早期治療ができる

がん検診は、がんを見つけることだけではありません。早期発見されたがんを、早期に治療し、がんによる死亡を減少させることが目的です。しかし、うるま市のがん検診の受診率は、すべての検診項目において、県平均よりも低く、多くの方ががん検診を受けていない状況となっています（表1）。近年子宮がん、乳がんによる死亡率が減少傾向にある世界の国々では、検診受診率70%を超える結果が報告されています。



H21年度各がん検診受診率（県・目標との比較）

| | 肺がん | 胃がん | 大腸がん | 乳がん | 子宮がん |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| うるま市 | 13.0% | 5.1% | 8.7% | 14.6% | 13.5% |
| 県 | 18.1% | 7.7% | 13.1% | 19.8% | 23.7% |
| 県目標(2010年) | 45.0% | 18.0% | 22.0% | 25.0% | 25.0% |

表1

これからの人生を より良く過ごすために...

年々増加傾向にある「がん」ですが、生活習慣病の一つであることを理解し、日頃の生活習慣を見直すことで、がんのリスクを減らすことができます。さらに、がん検診を受け、早期発見、早期治療を行うことで、治療効果を高めることができます。がん検診をすすんで受診し、自分の健康管理に役立てましょう。