



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

# がん検診のススメ

## がんについて 知ろう

**現**在、日本人の2人に1人は生涯で何らかのがんに罹患するといわれています。「がん」と聞くと「怖い病気」といったイメージを持つ人がいるかもしれませんが、医療の進歩により、早期発見・早期治療が開始されれば、がんの種類によっては治療の効果が高く、生存期間の延長が期待できるがんもあります。

一方、がんは日本人の死亡原因第1位で、3人に1人ががんで亡くなっていることも事実です。(出典：国立がん研究センター)

がんは、細胞分裂のときにできた異常な細胞の塊です。がんを完全に予防することはできませんが、がんをできにくくする(予防する)ことは可能です。

がんの原因は、喫煙や飲酒、食習慣などさまざまですが、いわゆる「生活習慣」が関係している割合は約70%を占めています。

## 2 がんを 予防しよう

### 1 喫煙

喫煙はさまざまながんの原因となり、喫煙本数の多さや

### 2 飲酒

喫煙期間の長さ、喫煙開始年齢の若さに比例してリスクが高まります。もし今たばこを吸っているなら、今からでも遅くありません。禁煙した期間が長いほどがんになるリスクは低下するので、今日から禁煙しましょう。

アルコールは体内に入ると、アセトアルデヒドという発がん物質になり、これが蓄積することで発がんリスクが高まります。「1日2合」と言われている

### 3 食事

絶対になんにもならないという特定の食品はありませんが、普段口にしているものでも気をつけることができます。塩分の摂りすぎは、高血圧や脳・心臓の病気だけでなく、特に胃がんのリスクを上げます。逆に、野菜や果物を多く摂る人ほどがんのリスクが低くなります。無理なく食生活を整えることが大切です。

## 3 がん検診を受けましょう

がん検診は、がんを早期に発見し、早期に適切な治療を開始することで、がんによる死亡を減少させることができる確実な方法です。症状があってから病院を受診した場合、検診時よりも進行がんが多く見つかります。

一方、がん検診では症状の出ない早期のがんを見つかることができ、早期がんのほとんどは治療が期待でき、治療も軽いもので済むことが多いです。

そして、がん検診で1番大切なことは、「精密検査をきちんと受けること」です。自己判断で精密検査を受けない場合は、見つかるはずのがんを放置してしまうこととなります。精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受けましょう。

### ～集団検診のお知らせ～

洞爺湖町では年に3回、集団検診を実施しています。まだ受けていない人は、この機会にぜひお申込みください。

今年度最後の検診!

- 日時 ①平成30年2月20日(火) 午前6時30分～  
②平成30年2月21日(水) 午前6時30分～

- 場所 ①健康福祉センターさわやか  
②洞爺ふれ愛センター

- 内容 がん検診

胃・大腸・肺・前立腺がん検診

※その他、特定健診、肝炎ウイルス・エキノコックス健診、ピロリ菌検査も一緒に受けられます。  
※乳がん・子宮がんは1月に集団検診を予定しています。