



すこやか洞爺湖

健康福祉センター ☎ 76-4006

女性とがん

みなさんご存知のように日本人の死亡率の第一位はがんです。日本人のがん発生部位を見ると、従来は胃がんが一番多かったのですが、最近女性では大腸がんが一番となっています。

大腸がんは食生活の欧米化が大きくかわっていると云われ、30〜40歳の若い人たちにも患者が急速に増えています。洞爺湖町のがんによる死亡率は全国とほぼ同じですが、女性の1996年から2005年の死亡数を見ると、胃がん25人、肺がん22人、大腸がん21人、すい臓がん19人、乳がん13人、子宮がん4人でした。全国に比べすい臓がんが多い傾向がありました。

胃がんの原因は食塩の多い食品の摂取、過度の飲酒、喫煙、こげた食べ物もよくないとされ、逆に緑黄色野菜は胃がんの発生率を抑えます。かかりやすい年代は50〜60歳代で60%を占めます。

肺がんはいろいろな種類のものができますが、最も多いのが腺がんといわれるものです。中

高年の女性に多く、女性患者の約80%は非喫煙者です。大気汚染やほこりなども大きく影響すると見られています。もちろん喫煙による種類の肺がんもみのがせません。

大腸がんの原因は食生活の欧米化で、動物性脂肪・たんぱく質の摂取量の増加と、食物繊維の摂取量の低下があげられます。かかりやすいのは40歳からで、ピークは60歳代。脂っこい料理が多い人、便秘の人は注意が必要です。

すい臓がんはかかりやすい人は動物性脂肪や高たんぱくが中心の食事、緑黄色野菜の不足、喫煙（非喫煙者の2倍）をする人です。50〜70歳代が80%以上を占め、高齢者に多いのが特徴です。

乳がんは乳がんの患者数は年々増えており、全国で年間約2万人がかかっています。40〜50歳代に多く見られます。原因には遺伝、動物性脂肪の摂取の増加、肥満などがあげられています。妊娠・出産の経験がない人、授乳経験のない人などは乳がんが

できやすいといわれています。

子宮がんは子宮頸がんと子宮体がんに分けられますが、これらの危険因子は別です。頸がんはヒトパピローマウイルスの感染と言われ、早婚やパートナーが多い人。体がんは妊娠・出産経験の少ない人で、50歳代の閉経後に多く見られますが、最近では30〜40歳代でかかる人も珍しくありません。

食生活の欧米化とともに女性を取り巻く環境も変化し、がんにかかる人が増えています。しかし検査や治療も進歩し、早く見つけ、身体に負担がからず、後遺症を残さない治療ができるようになってきました。がんにかからないためにストレスを

コントロールしたり、禁煙したり、笑うことで免疫力をアップしたり。健康は女性のすばらしい魅力の一つです。自分磨きに検診も取り入れてください。洞爺湖町では女性のミニドックを11月5日洞爺地区、11日虻田地区で行います。受診をお待ちしています。

必ず受診を



室蘭地方精神保健協会 「やさしい精神保健講座」

- 日 時 ①11月22日(木) 講義「こころの病気について」／②11月29日(木) 講義「精神障がい者をとりまく法律と活用できる資源について」／③施設見学(12月3日〜7日の間で日程調整中)／④12月13日(木)「当事者・家族からの体験発表」を予定
- 場 所 ①②④室蘭市市民会館(13時30分〜15時30分)
- 申込期限 11月15日(木) 室蘭地方精神保健協会へ電話で申込。
- 詳細 室蘭保健所子ども・保健推進課 精神保健福祉係 ☎ 0143-24-9847