

がんの早期発見に まず検診を受けよう

がんという病気は、人間の体を構成している細胞が「がん化」してがん細胞となり、この細胞が分裂を繰り返して「がん組織」を作り、病気として現れてきます。がんに対する基礎、臨床などの医学研究が続けられ、その成果としてがんの治療も大いに進歩し、今ではがんも治せる病気になりつつあります。そのためには、やはり早期発見、早期治療が大切です。

がんを予防する方法は「禁煙」や「食生活を見直すこと」で、がんにならないようにする方法（1次予防）と、がんを早期発見・早期治療するために「がん検診を定期的に受ける」方法（2次予防）があります。

高山市では今年も「平成21年度高山市がん検診等申込書」を、2月中旬に全世帯に郵送しますのでお申し込みください。

いずれの検診も定期的に受診することによって、早期発見・早期治療につながります。ぜひ定期的に受診しましょう。

がん検診の種類と検診方法及び対象年齢

対象臓器	検査方法	対象年齢
胃	胃エックス線検査	40歳以上
大腸	便潜血検査	40歳以上
肺	胸部エックス線検査	40歳以上
	喀痰細胞診	50歳以上
子宮頸部	子宮頸部細胞診	20歳以上
乳房	視触診とマンモグラフィ（乳房エックス線）	30歳以上
前立腺	PSA検査（血液検査）	50～65歳

平成19年度 各種がん検診受診率

	高山市	岐阜県
胃がん	38.2%	14.1%
大腸がん	46.3%	20.6%
肺がん	81.4%	27.1%
子宮がん	39.7%	15.5%
乳がん	37.6%	23.7%

（資料：岐阜県保険医療課）

男性は2人に1人、女性は3人に1人は がんにかかります

がん検診の受診率が低い若年層では、「時間がなかった」「検診に時間がかかる」など仕事の忙しさによることや、「気になる症状がない」などの自覚症状がないことが、がん検診を受診しない理由と回答される方が多くなっています。しかし、20～30代にかかりやすい子宮がんなど、若くてもがんにかかることがあります。

がん検診は無症状の方が受けるものです。市では、検診のお申し込みをいただいた方には、後日、受診日をご案内しますが、指定された日に受診できない場合は変更が可能ですので、ぜひお申し込みください。



がん予防のための 12ヶ条

「がん予防のための12ヶ条」を日ごろから実践し、がん予防にこころがけましょう！

- ① バランスのとれた栄養をとる。いろいろな豊かな食卓にして
- ② 毎日、変化のある食生活を。ワンパターンではありませんか？
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに。おいしい物も適量に
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べものから適量のビタミンとたくさんの繊維質を取る。緑黄色野菜をたっぷり
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
- ⑧ 胃や食道をいたわって。焦げた部分は避ける。突然変異を起します