

がんのいろいろ

【胃がん】 食生活と密接な関係があり、食塩の過剰摂取とも関係するといわれています。日本人に多いがんで、1998年に肺がんに追い抜かれるまでがん部位別死因のトップでした。現在は部位別死因の2位ですが、最も患者数の多いがんです。

胃内視鏡の検査で容易に診断でき、早期胃がんの段階で発見されれば、ほぼ100%治癒する治療成績のよいがんです。

【大腸がん】 食生活の欧米化に伴って患者数は増加傾向にあり、今後も増加すると予想されています。部位別には直腸とS状結腸のがんで約7割を占めます。最近は飲酒との関係も指摘されています。

【肺がん】 喫煙との関係が深いことが科学的に証明されていますが、非喫煙者にも発生します。

肺がんの死亡数は、従来男性で増加していましたが、近年は女性でも急増し、男女合わせた死亡数では日本のがんによる死亡のトップになっています。

【子宮がん】 子宮頸がんは若い世代に増加しており、ヒトパピローマウイルスの感染に関係が深いがんです。多く発生するのは、子宮頸部の入り口である外子宮口のあたりです。がん細胞の増殖はゆっくりで、正常でない細胞ががんになるのに2~3年かかるといわれています。そのため、定期的に検診を受けて細胞診を行えば、がん細胞が見つかる前に正常でない細胞を見つけ、がんになる前の段階で診断することができます。

【乳がん】 壮年期の女性に多く、35歳以上の方の死亡率が増加しています。乳がんが発生しやすい場所としては、乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上の方(全体の50%)、次いで内側の上(30%)、外側の下(16%)、それから乳首付近(9%)、最後に内側の下(9%)の順です。早期発見が重要で早期に見つければ比較的治りやすいがんです。

【前立腺がん】 50歳を過ぎた人に前立腺がんの「芽」(潜在性がん)ができてくるといわれていますが、この芽は大部分が芽のまま終わってしまいます。それに何らかの要因が加わって細胞ががん化するものであると考えられています。

- ⑨ かびの生えたものに注意する。食べる前に注意して
- ⑩ 日光にあたりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に。さわやかな気分



問合せ先 健康推進課
☎35-3160

●がん検診について保健師に聞く がん検診と日々の暮らしで がん予防

(平成20年度がん征圧スローガン)



健康推進課
保木いずみ保健師

—がんは全国的にも、また高山市でも死因の第1位ですが、検診の受診状況は、どうでしょう？

保木 県内自治体の中では、高い受診率となっています。検診の種類によりますが、毎年の検診で数人から約30人にがんが発見されています。

—がん検診の受診率については、目標数値があるのでしょっか？

保木 国では、がん対策の一層の充実を図るため平成19年に「がん対策基本法」を施行しました。

—この法律に基づき策定された「がん対策推進基本計画」の中で、受診率の目標数値は50%以上となっています。

—がんを早期に発見し、早期の治療につなげるためには、高山市でも今まで以上に受診率の向上が求められます。

—がんの原因として、生活習慣との関係が明らかにされてきましたが、高山市の特徴をお聞かせください。

保木 がんの危険因子は、食物の占める割合が最も大きいといわれています。高山市には、食品貯蔵文化があ

り、漬物、味噌、しょう油などによる塩分摂取量や飲酒量が多いことなどが特徴として挙げられます。

—最後にがんにならないようにするために、大切なことは何ですか？

保木 がん予防のための12ヶ条にもありますが、特に食との関係では、脂肪や野菜、塩分、アルコールの摂取の仕方、バランス食が大切です。これらの内容は、がんだけでなく、糖尿病や循環器疾患の予防にもつながるので、生活習慣を見直してみましょ。