



予防医療

がん検診を受けましょう!!

健康支援課保健師
鈴木 美智代
すずき みちよ

多くの市民が、「がん検診」を受けています

19年度の全国の死亡者数は、約110万人です。その中で最も多いのは「がん（悪性新生物）」で、約34万人の方が亡くなっています。日本人の約3人に1人はがんで亡くなっているのが現状です。

本市のがん死亡者数は、19年度で189人と年々増加しています。がんでの死亡者を減らすために、市ではさまざまな種類のがん検診を実施しています。

20年度がん検診受診者総数は、15,768人で、うち「要精密検査」と判断された人は594人と全受診者の3.8%でした。

その精密検査結果をみてみ

ると、多くのがんやその他の病気が発見され、早期発見・早期治療として成果を出しています。特に市としては「要精密検査」と判定された人に対し、契約医療機関での精密検査費用の3分の2を助成しています。（※前立腺がんは対象外）

また、検診後も安心して生活できるよう支援しています。

がん細胞は老化で生まれる

日本は世界最長寿国となりましたが、それと同時にがん大国ともいわれています。

私たちの体は、約60兆個の細胞から成り立っており、その中で、毎日数千億の細胞が

死にます。この減った細胞を補うため、細胞分裂をおこなう、細胞数を補おうとします。

これが、新陳代謝です。この細胞が分裂するときに細胞の設計図である「DNA」も正確にコピーしていく必要がありますが、時にコピーを失敗してしまい「突然変異」の細胞が発生します。この突然変異は、細胞に傷をつくりやすく、コピー前と異なった細胞が造られていきます。

多くの場合、このがん細胞は「免疫細胞」により消滅させることができますが、消滅することのできなかったがん細胞は成長してしまいます。一般的に、1個のがん細胞が1cmのがん細胞に成長するまでには、10年以上の時間がかかるといわれています。

がんは、40歳頃から増えはじめます。80歳代90歳代でもがん細胞は増えていきますので、がんは老化の一種としても考えられています。

予防する生活とは

最大の悪役は、タバコです。喫煙者が少なくなれば、男性のがんは3分の1に減らすことができるといわれています。受動喫煙も含め、喉頭（のど）がんの96%、肺がんの72%、食道がんの48%が、タバコに原因があると考えられています。

そのほかに、大切なこととして「野菜と果物を適量食べる・塩分をひかえる・お酒をのみすぎない・適度な運動・太り過ぎない・ストレスをためない」などが、予防法としていわれています。

定期的な検査を受けましょう!

がんの初期症状は無症状です。1cm程度の早期がんでは、まだ症状は何もないことが多いので、この時にこそ、がん検診を受けることが大切です。そして、何か気になる症状がある場合は、主治医の先生に早く相談することが必要です。

集団がん検診を
ご利用ください

今年度、集団がん検診（肺・胃・大腸・乳・子宮）を希望する人で、昨年度受けていない人は申し込みが必要です。

※ただし、65歳以上の人は肺がん検診の申し込みは必要ありません。大腸がん検診は胃がん検診と併設になります。実施時期が変わりましたのでご注意ください。

詳しくは、4月1日(水)新聞折り込みの『平成21年度保健事業案内』をご覧ください。

申し込みの締め切りは4月24日(金)です。

問

健康支援課成人保健係
0479(80)8338