

# 健康たかはま21



## がん

平成22年度に高浜市でがんで亡くなった方は94人(30.3%)でした。約3人に1人ががんで亡くなっています。部位別では、胃、肺、大腸、肝臓の順で多くみられます。

がんは早期発見・治療により、治ることも増えてきています。そのためには予防、がん検診などでの早期発見が大切です。

### 今後の取り組みとして、一人一人が取り組むこと(自分にできること)

#### ★食生活・運動

食生活において、緑黄色野菜の摂取頻度が高いほど、胃がん、腸がん、肺がん、子宮頸がんなど、多くの部位のがんのリスクを低下させることが明らかになっています。一方、塩分の取り過ぎは胃がんの危険因子とされています。また、動物性脂肪の取り過ぎは、結腸がん・乳がんの危険因子となる可能性が高いと言われています。緑黄色野菜・果物はしっかり食べ、塩分や脂肪の取り過ぎには注意しましょう。



また、適度な運動など身体活動量が多いと、がんのリスクが低下すると言われています。運動したり、日ごろから階段を使うなど、身体を動かす習慣をつけましょう。

#### ★たばこ・アルコール

喫煙する人は喫煙しない人に比べ、がんになるリスクが上がると言われています。たばこは吸わず、人のたばこの煙もできるだけ避けましょう。また、たばこを吸っている人は禁煙を成功させましょう。

アルコールもがんとの関連が言われており、1日あたりの飲酒量が1合、2合、3合と増すと、大腸がんのリスクも1.4倍、2.0倍、2.2倍と上昇すると言われています。飲酒しない人は無理には飲まず、飲酒するのであれば多量飲酒は避けましょう。

#### ★健康管理

がんは早期発見・治療により生存率が上がってきています。予防・早期発見が大切ですので検診を受けましょう。また、精密検査が必要となった場合は、早めに受診し、身体の状態を確認しましょう。



### 塩分や脂肪の取り過ぎに気をつける、運動する、お酒は飲みすぎないことって…??

これまで栄養・食生活、身体活動・運動、アルコール、糖尿病、循環器疾患などの回でお話したことと重なる部分がたくさんあります。

良いことは多く実践するほど効果が上がるという直線的な関連になるとは限りません。良いことをそれだけ行うのではなく、バランスよく、規則正しい生活が大切です。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871