

# へるす・りさーち

## がん予防には検診と何が大切ですか？

エイ子 日本人の死因の第1位は何か、知っている？

ケン太 そのくらいは知っているさ！悪性新生物、「がん」でしょ。これ常識！

エイ子 どのくらいの人が毎年「がん」で亡くなっているかは、知っている？

ケン太 全死亡数の約3割って聞いたかな？

エイ子 そのとおりよ。昨年の平成21年には約34万人の方が「がん」で亡くなっているそうよ。2位の心疾患が約18万人だそうだから、「がん」で亡くなった方の人数はかなりの数よね。

ケン太 「がん」にかかっても珍しくないってことになるよね。

エイ子 さっき「これ常識！」って言っていたけど、何気なく考えていて何も考えていないでしょう。

ケン太 う～ん、がん保険のコマーシャルは、テレビでよく見かける気はするけどね…。

エイ子 生涯のうちに男性の2人に1人、女性の3人に1人が「がん」にかかっているそうだから、国民病ともいえるくらいなのに、「がん」に注意

している人は少ないのよ。日本のがん検診の受診率は世界と比べて低いんだから。

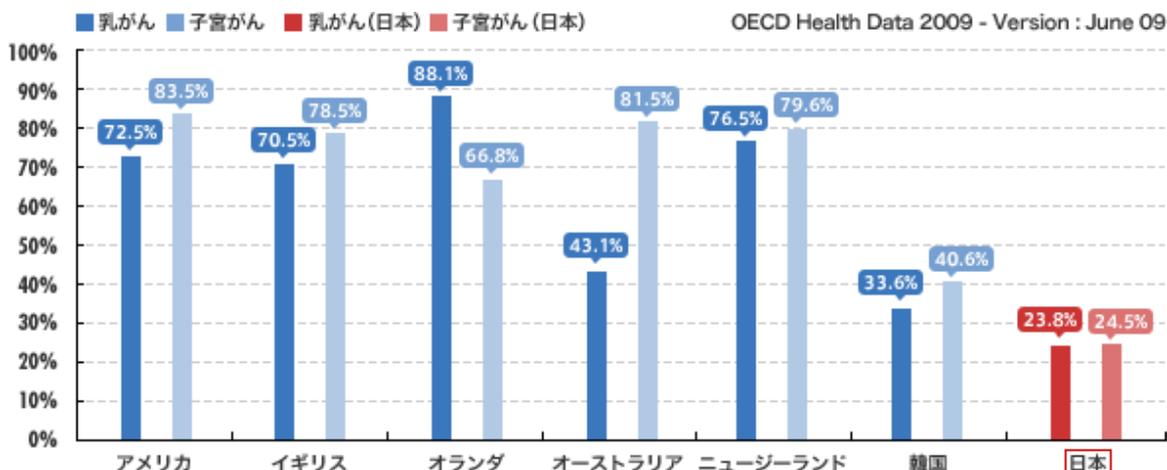
ケン太 「がん」が死因の第1位になって30年くらいになるのでしょ？もっと皆が「がん」のことを自分のこととして考えていても良さそうなのにね。

エイ子 そのとおりよ！ケン太君もたまにはいいこと言うわねえ～。「がん」にならないようにするにはどうしたらいいのか、皆が正しく知って、「がん」についてもっと真剣に考えたらいいのにね。それからがん検診をもっと受けるように皆が努力しなきゃいけないと思うわ。

ケン太 がん検診って、僕もまだ受けたことがないなあ…。どこで受診できるのか知らないし、何かきっかけがないとね…。

エイ子 職場のがん検診を利用する人は多いそうよ。でも多くの職場ではまだがん検診を行っていないから受診率が低いのよね。そうそう、名古屋市民なら500円でがん検診が受けられるようになったそうよ。

<がん検診受診率の国際比較>



アメリカ:2005年調査データ、イギリス:2007年事業データ、オランダ:2007年調査データ、オーストラリア:2006年調査データ  
 ニュージーランド:2007年調査データ、韓国:2005年調査データ、日本:2007年調査データ

ケン太 まずががん検診が第一だね～。

エイ子 ブップ～！！まだまだね。

ケン太 エ～、どうして？

エイ子 がん検診ももちろん必要で大切なことだけど、「がん」にかからないように皆が日頃から生活習慣に気をつけること、それががん予防の第一よ！

ケン太 なるほど～。でもね、日頃から気をつけることがいいってことはわかるけど、生活習慣が「がん」に関係するの？それってメタボリックシンドロームでしょ？

エイ子 そうね～、生活習慣の改善で一番わかりやすいのは、タバコね！喫煙でストレスが解消されるとか、嗜好だとかって言う人もいるけど、タバコが「がん」のリスクを大きくするってことは多くの人知っているでしょ。それにタバコは、吸う人だけでなく、まわりの人にまで悪い影響を与えるのよ！

ケン太 最近タバコを吸う場所が決められていたりしているよね。

エイ子 それから、タバコは肺がんだけでなく咽頭がんや食道がんにも影響が大きいそうよ。

ケン太 タバコが、カラダに良くないイメージはよくわかるけど、生活習慣の改善っていうとメタボリックシンドロームと同じで、やっぱり運動することがいいの？

エイ子 スポーツや運動をすることも、もちろん

—がんを防ぐための12カ条—

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎを避け、運動はひかえめに
- 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繊維質のものを多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 8 揚げた部分はさける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光に当たりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に



がん予防法のひとつよ！それから食生活の改善も大切なのよ！

ケン太 野菜を食べるとか？

エイ子 そのとおり。脂肪は控えめに、ビタミンと繊維質のものを多く摂るように心掛けるの。栄養のバランスが取れた食事を適度に食べることが大切ね。カラダにいいからといって、同じ物ばかり毎日食べていると、どうしても栄養が偏りやすくなるから要注意。それから食べ過ぎにならないように適量に食べることも大切なのよ。

ケン太 食べることだから簡単そうに思ったけど、自分の食生活を考えると、日頃はダメなことばかりしているような気がするな…。

エイ子 ケン太君はそもそも日頃の食生活、食習慣がメチャクチャだからね。今日から改めたら、どう？「がん」にならないようにするためのものなのよ。

ケン太 他にはどんなことに気をつけるの？

エイ子 塩辛いものは少なめにするとか、刺激の強いものを控えるとかね。

ケン太 塩辛いものは普段、それほどたくさん食べてないから大丈夫かな。でも刺激の強いものって何、それ？

エイ子 たとえば熱いものは冷ましてから食べるようにするとか、お酒も控えめにするとかね。

ケン太 エイ子ちゃんが言っていることはよくわかったけど、少し質問させてよ。甘いものの摂りすぎはがん予防にいいのかな？そのためには、まずおなかの脂肪を控えめにするとか～

エイ子 コラ～！！

<名古屋市のがん検診のご案内>

平成22年4月1日からがん検診の自己負担金が一律500円になりました。詳しくは次のところへアクセスしてください。

<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-7-0-0-0-0-0-0-0.html>

<参考>

・厚生労働省「がん検診受診率50%達成に向けたキャンペーン」、「がん検診企業アクション」

・財団法人日本対がん協会「がん征圧運動」 ほか

国立がんセンター「がんを防ぐための12カ条」より

編集・発行 名古屋市衛生研究所 疫学情報部

〒467-8615 名古屋市瑞穂区萩山町1-11

電話 052(841)1511 / Fax 052(841)1514

「へるす・りさーち」は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

(2010.10)