



保健師のおはなし ～がんの仕組みとその予防～

がんは、正常な細胞の中にある遺伝子が傷つくことでがん細胞が発生し、それが増殖・浸潤していく病気です。今回はその仕組みを知り、がんの予防に役立てましょう。

◆がん細胞の発生の仕組み◆

- ①人には約60兆個の細胞があり、常に細胞分裂を繰り返しています。また、さまざまな要因によって細胞にある遺伝子が傷ついたときには、修復遺伝子によって修復されるため、通常は同じ正常な細胞がコピーされます。
- ②たばこや暴飲暴食、加齢によって修復遺伝子の働きが弱まると、細胞が正常に修復できず傷ついたまま細胞分裂を繰り返すこととなります。傷ついたまま分裂すると、元の正常な細胞とは異なる細胞となり、それらが変異してがん細胞となります。

◆がんを防ぐために◆

1つのがん細胞ができてから、がん検診で発見できる大きさになるまでは、約10～15年かかるといわれています。

がんを引き起こす要因には、加齢や遺伝などの防ぎようのないものもありますが、喫煙習慣や毎日の食生活、飲酒、ウイルス感染、疲労など、意識して防ぐことができるものがほとんどです。塩分の取りすぎに気をつけて野菜をしっかり食べるなど栄養バランスを考えたり、適度な運動をしてストレスを解消するなど自分の生活を見直してみましょう。

また、年に1回はがん検診を受けて、早期発見・早期治療に努めましょう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃん ネル



No. 319

えま
★ 小野寺 絵菜 ちゃん ★
平成28年11月13日生まれ

こんにちは。小野寺 絵菜です。11月13日に無事一歳を迎えました。

音楽に合わせてリズムを取って、体を動かしたり、手をたたくことが好きです。

いつもニコニコしながら遊んでいます！

最近、食べ物への関心も示すようになりました。一緒にごはんを食べてると、何でも興味を持って「それちょーだいっ!!」と指をさして教えてくれます。「絵菜ちゃん美味しい?」と聞くと、ほっぺに手を当てて可愛く「美味しい!」のポーズをしてくれます。もう少しして離乳食を卒業したら、季節のおいしい食べ物を一緒にたくさん食べようね。

笑顔でハイハイをしながら歩いてきてくれる姿がとても可愛いです。

これからも元気で優しく、周りを明るく笑顔にしてくれる子に成長してくれると嬉しいです!

(母・小野寺 美幸)

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。
⑤21221へ
詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★11月末現在★

世帯数 8,959 世帯 (-15) 人口 17,395人 (-25) 男 8,074人 (-11) 女 9,321人 (-14)