

がんから命を守りましょう!

固ふれあいセンターTel 52-2000

がんは身近な病気

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっていることをご存じですか? (表1)

がんはすべての人にとって身近な病気です。現在、がんの原因としてわかっていることは大きく分けると3つあり、「細菌やウイルス感染によるもの」、「生活習慣によるもの」、「遺伝的なもの」となっています。

細菌やウイルス感染が主な原因となるがんには、胃がん、子宮頸がん、肝臓がんなどが挙げられます。その中でも胃がんについては、日本で発見される胃がんの99%がピロリ菌によるものと言われており、市では平成29年度より中学2年生の希望者にピロリ菌検査を行っています。

生活習慣が主な原因となるがんについては、喫煙や飲酒、肥満、塩分の過剰摂取などの生活習慣があらゆるがんの発症に大きく影響しています。禁煙、節酒、バランスのよい食事、適正体重の維持といった、がんの発症を予防する生活習慣を心がけることによって、がんになる危険性を減らすことができます。

【表1】がんによる死亡数 (平成30年)

第1位	がん	約37万人
第2位	心疾患	約21万人
第3位	老衰	約12万人

出典：厚生労働省「2018年人口動態統計(確定数)」

↑平成30年にがんで亡くなった人は37万3,584人で、死亡総数の27.4%を占めています。昭和56年以降、36年間連続で死因のトップになっています。

予防しても発症することもある

私たちの体の細胞は、普通に生活しているだけで常に刺激にさらされていますが、自己回復し、元通りになる力を持っています。しかし、回復できないほどのダメージが重なったり、回復を妨げる要因によって、傷ついた細胞ががん細胞に変わってしまうことがあります。また、細胞分裂の回数が増えることで細胞が変化しやすくなったり、細胞を正常に保つ働きが低下したりします。つまり、平均寿命が延び、長生きできるようになって

きたこともがんになり、患しやすくなる要因の1つとなっています。

できてしまったがん細胞は、ゆっくりと時間をかけて増殖し、小さな腫瘍や粘膜の変化となって現れますが、この段階ではほとんど自覚症状はありません。やがて時間がたつほど増殖のスピードが速くなり、他の器官にも転移し、転移した先の器官や組織も破壊されるようになり、器官としての機能が衰えてしまいます。発見が遅れることでがんは増殖し、生命の維持が難しくなってしまいます。

現代の医療の技術は進歩し、早期発見・早期治療によってがんの改善が可能になってきています。大切なことは、「がん細胞を作らせないように日々の健康管理に気を付けること」、「できてしまったがん細胞をいち早く見つけて治療すること」です。



がん検診を受けましょう！

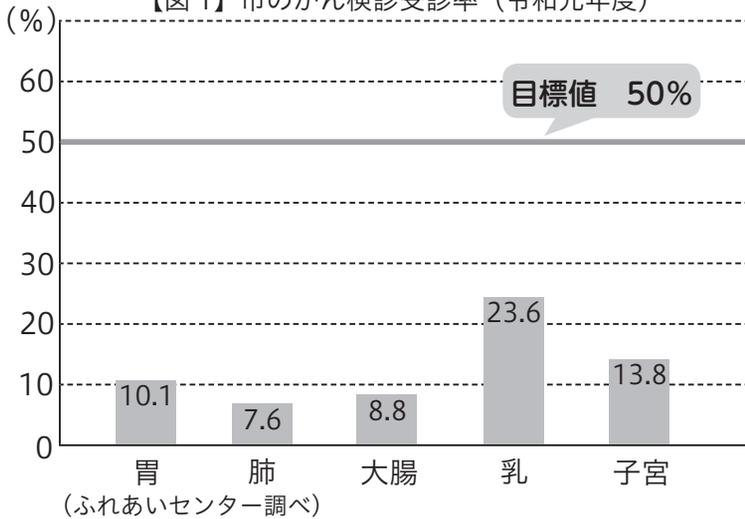
がんを早期発見するためには、がん検診を受けることが重要です。

国の「がん対策推進基本計画」では、がん検診の受診率の目標値を50%と定めています。市で行うがん検診の受診率は、がん検診対象者の1割程度であり、最も受診率の高い乳がん検診でも2割程度にとどまっています（図1）。また、市の昨年度のがんによる死者数は、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がん合わせて41人（死亡届による把握のみ）でした。これらのがんは検診によって早期発見されやすいがんなので、検診を受け、重症化を予防しましょう。

市ではがん検診の費用を助成しています。昨年は異常がなくても、がんの進行のスピードによっては今年発見される可能性もあるので、年に一度は計画的にがん検診を受けましょう（事前予約が必要です）。



【図1】市のがん検診受診率（令和元年度）



自分のために、しっかり検診を受けましょう！



**ふれあいセンターからの
おしらせ**

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、広報すながわ4月1日号折込の「2020年度砂川市各種健（検）診の日程表」に掲載されている検診が中止または変更となる可能性がありますので、ふれあいセンターへご確認ください。

▷中止が決定している検診◁
(5月末時点)

- 集団検診**
7月4日(土) 乳がん、子宮がん、大腸がん検診
- 個別検診**
市立病院および対がん協会で行うがん検診（再開日未定。検診を希望する場合は事前にふれあいセンターへご確認ください。）

☎ふれあいセンターTel 52-2000

**子どもも学ぶ
『がん教育』**



～がん教育の様子～

平成30年度より市内の学校で『がん教育』を開始し、昨年度は小中学校4校で行いました。

授業終了後、子どもたちからは「家族にはがん検診を受けてもらいたい」、「お酒を飲みすぎないようにしてほしい」、「自分もがんに負けないからだをつくるために好き嫌いをしない」、「早寝早起きをして生活習慣を整える」などの感想が聞かれ、小中学生のうちから自分の生活習慣を見直すことの大切さを学びました。自分のこととしてはもちろんのこと、家族のためにも定期的にがん検診を受けることの必要性を理解し、家族へ伝えられていました。