



《がん予防と生活習慣》

◆ 9月は がん征圧月間です！

現在、日本人の死因の第一位はがんであり、全死亡者のうちの4人に1人の割合となっています。高島市においても同様で、全体の約3割の方が、気管支および肺・胃・大腸などのがんが原因で亡くなっています。

近年の医学の進歩や早期発見・治療技術の向上で、がんも不治の病ではなくなってきました。がんを予防するためには日ごろの生活の中で、発がん物質やがんを促進する

連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター ☎(27) 1128
- ・今津保健センター ☎(22) 5101
- ・朽木保健センター ☎(38) 3111
- ・安曇川保健センター ☎(32) 4413
- ・高島保健センター ☎(36) 8008
- ・新旭保健センター ☎(25) 8110 (健康推進課)

要因を取り除き、逆にがんを抑制するものをできるだけ摂取して、がんを寄せ付けない身体づくりをしたいものです。



● がんを積極的に防ぐための主なものは

・タバコを吸わないようにすること。周囲の人もタバコの煙は避ける。(タバコは喉頭や肺以外のがんにも影響

が大きい。)

・飲酒は適度に。

・塩辛いものは少なめに、熱すぎるものはさまして食べる。(粘膜が荒れてがんがでやすくなります。)

・食べすぎを避け、脂肪は控えめに。(大腸や乳がんの増加と関係あることがわかっています。)

・野菜や果物で、ビタミンや繊維質のものを多くとる。(身体を調子をを整え、余分なものを排出し、がん予防につながります。)

・適度な運動習慣をつける。(運動により、血液循環がよくなり、筋力や体力の強化により、病気への抵抗力が高まります。)

このように、がんも食事や嗜好品などの日頃の生活習慣との関係が深く、食事などの生活を見直すことが、がん予防にはとても重要といえます。

◆ 油断のできない病気 『結核』

また、がんの早期発見のために、胃がん・子宮がん・乳がん検診を実施していますので、積極的に受診し健康管理に役立ててください。

結核は、かつては国民病と言われ恐れられていましたが、現在では、医療や生活水準の向上により随分と減少し、過去の病気と思われるようになりました。しかし、時に学校や職場で集団感染を引き起こしたりする主要な感染症です。日本では、1日に約90人の新しい患者が発生し、約6人が結核で命を落とすというまだまだ油断のできない病気です。

● 近年結核が増えているのは、高齢者の方です。

高齢者の方は、若い頃に結核流行期を経験しており、過去に結核に感染した人が加齢と共に体力や抵抗力が低下し、眠っていた結核菌が目を覚まし発病しています。

■ 長引く咳や微熱にご注意

結核の初期症状は、咳・痰・発熱などで、風邪とよく似ています。特に咳が2週間以上続いたら必ず医師の診察を受けましょう。結核は、咳やくしゃみで飛び散った結核菌を吸い込むことで起こる空気感染です。早期発見すると確実な治療で、周囲を巻き込む集団感染などを予防できます。

65歳以上の方は、9月から10月にかけて、各地区巡回する結核健康診断を実施しますので、この機会に是非受けるようこころをください。



■ 子どもには、結核に対する免疫を作らしましょう。

生後6か月未満の乳児に対して、結核の免疫をつけるためのBCG接種を公費負担で実施しています。子どもがBCG接種を受ける機会はこの乳児期のみとなっています。抵抗力のない子どもが結核にかからないようにするため、対象年齢時期に受けるようにしてください。

◆ がん検診

日程をご確認の上、ご希望の会場所在地の保健センターに予約してください。予約いただいた方には、受付時間等を記載した受診票をお送りします。受診時には、受診票をお持ちください。

検診名	月	日	曜日	会場	対象者	自己負担金
胃がん検診	9	3	日	新旭保健センター	昭和42年3月31日以前に生まれた方	500円
		4	月	安曇川保健センター		
		10	日	今津保健センター		
		23	土	高島保健センター		
		27	水	新旭保健センター		
	10	1	日	朽木保健センター 安曇川保健センター		
		3	火	高島保健センター		
子宮がん検診 乳がん検診 マンモグラフィ および触診	9	1	金	朽木保健センター	子宮がん検診 昭和62年3月31日以前に生まれた女性	子宮がん 1,000円
		5	火	今津保健センター		
		11	月	安曇川保健センター		
		12	火	マキノ健康福祉センター		
		15	金	新旭保健センター 五十川会議所(新旭)		
	10	1	日	高島保健センター	乳がん検診 昭和42年3月31日以前に生まれた女性	乳がん 1,000円
		4	水	高島保健センター		
		5	木	新旭保健センター		

◆ 献血

持ち物・・・献血手帳、本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

採血の種類	月	日	曜日	受付時間	会場	対象者
成分献血	9	5	火	10:00~14:00	安曇川保健センター	18歳以上 ※成分献血は事前申し込みが必要です。
成分献血		7	木	10:00~14:00	新旭保健センター	
全血献血		24	日	10:00~15:00	新旭総合福祉センターやすらぎ荘(健康福祉まつり)	
全血献血		27	水	10:00~11:45	高島保健センター	
				13:30~15:30	公立高島総合病院	
成分献血		28	木	10:00~14:00	朽木保健センター	

※65歳以上の方の献血については、60~64歳の間に献血経験がある方が対象となります。 ※渡航歴により献血できない場合があります。

※40歳以上の方の成分献血については、成分献血経験があり、一年以内に心電図検査を受けている方が対象となります。