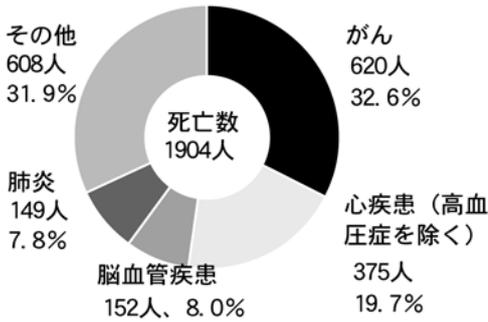


受けよう がん検診

日本では、2人に1人ががんにかかると言われ、3人に1人ががんで亡くなっており、死亡者数は年間30万人を超える状況となっています。しかし、医療の進歩により、がんは早期発見され適切に治療すれば、完治する確率が高い病気とされています。自覚症状がないうちにがん検診を受けることがとても大切です。

図1：小樽市民の主要死因別死亡数（H27）



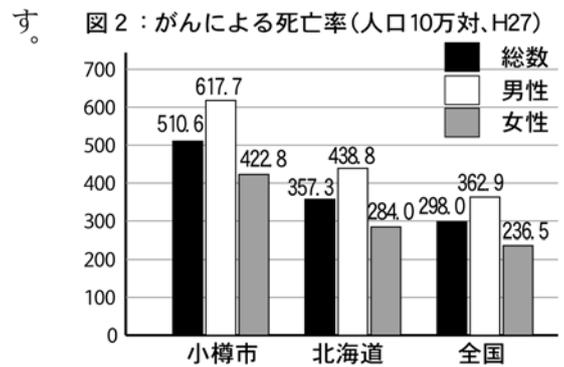
小樽市の状況

「がん」は小樽市民の死亡原因の第1位を占めています。平成27年にがんで亡くなった方は620人で、死亡者の約3人に1人が、がんで亡くなっています（左の図1を参照）。また、27年のがんによる死亡率は、全国値、北海道値を男女とも上回っており（右下の図2を参照）、年齢別死因順位では45歳以上の死因の1位ががんになっています。がんの研究や治療技術は日々進歩しており、今では早期発見・早期治療により、がんも治る病気になりつつあります。早期発見のために、定期的ながん検診を受けることが大切です。

がん検診の目的は、無症状のうちのがんを早期発見し、治療を行い、がんによる死亡を減少させることです。そのため、がん検診は「検診を受ける時点で症状がない健康な人」が対象となります。検診では、がんが早期の段階で見つかりやすく、そのほとんどが治り、さらに体への負担が少ない治療で済みます。

また、がん検診では、がんになる前の段階である「前がん病変」が発見されることがあります。大腸がんにおける大腸腺腫（ポリープ）等がその例です。このような前がん

がん検診とは



病変は、治療することでがんになることを防ぐことができます。

一方、症状が出てから病院を受診して発見されるがんは、比較的進行した段階であることが多く、臓器によっては治療が難しい場合があります。

まずは、がんを正しく理解し、早期発見や予防の大切さについて知ることが重要です。定期的な検診を受け、がんから命を守りましょう。

※がん検診の受診について詳しくは、本誌17ページの囲み「健康診査やがん検診など」をご覧ください。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎ 3110、FAX ② 1469 へどうぞ。

「がんを防ぐための新12か条」

がんは加齢に伴い罹患する確率が高くなりますが、禁煙をはじめとした生活習慣の改善が、現段階では最も効果のあるがん予防法と言われています。がんから身を守るには、自分自身です。下記の12か条を参考に、現在の生活を見直しましょう。

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

詳しくは公益財団法人がん研究振興財団のホームページをご覧ください

がんの体験談を紹介します

Aさん67歳女性、平成27年6月に本市の乳がん検診を受診、精密検査が必要と診断され、経過観察となる。平成28年6月に「乳がん」と診断、同年7月に手術を受け、8月に退院。その後放射線治療を受け、11月より職場復帰し現在に至る。

～Aさんのお話～

今まで「がん」を人ごとのように考えていました。検診を受けたことで、私の乳がんはしこりなどの自覚症状がない早期に発見することができました。がん検診を受診するため、病院に行くことが苦手な人がいるかもしれませんが、定期的ながん検診を受け「がん」を見つけることが大切です。がんは早期発見が大事です。今は家族といられる幸せを実感しています。

