



禁煙は愛！

健康かわら版 - 第11号 -

発行日：平成22年12月15日
発行：塩谷郡市医師会 (028-682-3518)

がんを予防するために



日本人の3人に1人はがんで亡くなる時代となりました。死亡原因のダントツの一位です。これは医療の進歩で従来まで上位にあった脳卒中や心臓病ではあまり命を落とさなくなったこと、日本人の寿命が延びたことで高齢者のがんが増えたことが原因です。実は年をとることががんの最大の原因なのです。

では年をとったら誰でもがんで命を落とすのかというと、そう言う訳ではありません。がんは生活習慣を改め、検診で早期発見すれば完治させることもできますので、やみくもに恐れることはないのです。

今回の健康かわら版は、がんの予防について取り上げます。

こうすれば絶対がんにならないという予防法はありませんが、がんになる危険性を大幅に減らし、体の免疫力を高めることができる生活習慣の指針がありますので表に示します。

身近なところでは喫煙と塩分取り過ぎなどの食生活がもっとも危険性が高いと考えられています。

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 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
- 4 **お酒**はほどほどに
- 5 **タバコ**は吸わない
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多くとる
- 7 **塩辛い**ものは控えめに、あまり熱いものは冷ましてから
- 8 焦げた部分は避ける
- 9 **カビ**の生えたものに注意
- 10 **日光**に当たり過ぎない
- 11 適度に**スポーツ**する
- 12 体を**清潔**に (国立ガンセンター提唱)

さらに、運動不足や疲労蓄積、ストレスが体の免疫力を低下させ、病気にかりやすくなります。

がんの早期発見も重要です。住民検診や職場検診などの集団検診では、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診などを行っていただきますのでぜひ受けるようにしましょう。

また、個別に医療機関で検診を受けたり、人間ドックで検査することもできます。

- ① 胃がん 胸やけや胃のもたれ、便が黒い、体重が急に減った。
 - ② 大腸がん 便秘と下痢を繰り返す、便に血が混じる。
 - ③ 肺がん 咳が続く、痰に血が混じる。
 - ④ 食道がん 食べ物を飲み込む時につかえる。
 - ⑤ 子宮がん おりものや不正出血がある。
 - ⑥ 乳がん 乳房にしこりがある、乳首から分泌物が出る。
- がんは体の中のさまざまな臓器にできるため、どの医療機関を受診したらいいかわからない方も、かかりつけの先生にご相談ください。

塩谷地区の休日当番医

塩谷地区休日夜間こども診療室 18時30分～21時30分

- 1月3日 黒須病院 (028-682-8811) 2月 塩谷病院 (0287-44-1155)

月日	矢板市 (0287)	塩谷町 (0287)	さくら市 (028)	高根沢町 (028)
1月	1日(土) かるべ小児科病院 43-1210	*	森島医院 682-2116	小林内科医院 675-2485
	2日(日) 尾形クリニック 43-2230	大和田内科 45-2411	仲嶋医院 681-7755	菅又病院 676-0311
	3日(月) 西川整形外科 48-2552	*	高瀬小児科医院 682-5511	谷口医院 675-0005
	9日(日) 谷仲医院 48-0800	風見診療所 46-0656	花塚クリニック 686-7667	高根沢中央病院 675-1133
	10日(月) 橋本医院 43-0406	*	氏家病院 682-2911	にいたに内科医院 675-6515
	16日(日) 上田医院 43-7766	植木医院 45-0558	半田クリニック 682-3270	深澤クリニック 676-0671
2月	23日(日) 池田クリニック 43-0207	尾形医院 45-2222	佐野医院 686-2002	中津川循環器内科クリニック 675-7521
	30日(日) 村井医院 43-0064	植木医院 45-0558	佐藤クリニック 681-7666	深澤クリニック 676-0671
	6日(日) 矢板南病院 48-2555	戸村医院 46-0022	仲嶋医院 681-7755	菅又病院 676-0311
	11日(金) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	*
	13日(日) 佐藤病院 43-0758	風見診療所 46-0656	西内科医院 682-8920	高根沢中央病院 675-1133
	20日(日) 後藤医院 44-2323	植木医院 45-0558	岡医院 681-1251	深澤クリニック 676-0671
3月	27日(日) 谷仲医院 48-0800	尾形医院 45-2222	檜山医院 682-2730	中津川循環器内科クリニック 675-7521
	6日(日) 大島整形外科医院 43-5100	大和田内科 45-2411	小林医院 686-2061	菅又病院 676-0311
	13日(日) 西川整形外科 48-2552	風見診療所 46-0656	根本医院 682-2800	高根沢中央病院 675-1133
	20日(日) 尾形クリニック 43-2230	植木医院 45-0558	森島医院 682-2116	深澤クリニック 676-0671
	21日(月) かるべ小児科病院 43-1210	*	氏家病院 682-2911	まなか医院 675-4123
	27日(日) 山田クリニック 48-1212	尾形医院 45-2222	高瀬小児科医院 682-5511	菅又病院 676-0311

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。

こども診療室は月毎の当番制です。