

9月・10月は北海道がん征圧・がん検診受診促進月間です！

今年度のテーマは『セルフケア、はじめの一歩にがん検診』

1981年以降、日本人の死因の第1位は「がん」です。

日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんを予防するために、**がん検診**は欠かせません。検診で初期の段階で発見し、適切な治療を行うことが必要だからです。

北海道のがん死亡者は全国平均の29.5%を上回る32.2%と高くなっており、登別市においても死因の第1位は「がん」です。がんは年齢が上がるとともに発症リスクも高まりますが、今後ますます高齢化が進むことを踏まえると、その死亡者数は増加していくことが推測されます。

大切な命を守るために、がん検診を受けることから始めてみませんか？

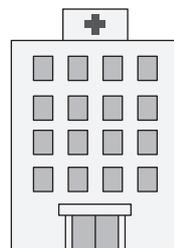
わすれてませんか？ **無料クーポン券！**



登別市では、節目年齢に達する方を対象に、無料クーポン券による乳がん検診・子宮がん検診および大腸がん検診を行っています。対象になる市民の方につきましては、既に6月1日に「無料クーポン券」と「お知らせ文」を送付しています。この機会にぜひ検診を受けて、自分の健康確認に役立ててください。

【無料クーポン券の対象者】

乳がん検診	前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった女性
子宮頸がん検診	前年度に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性
大腸がん検診	前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった男女

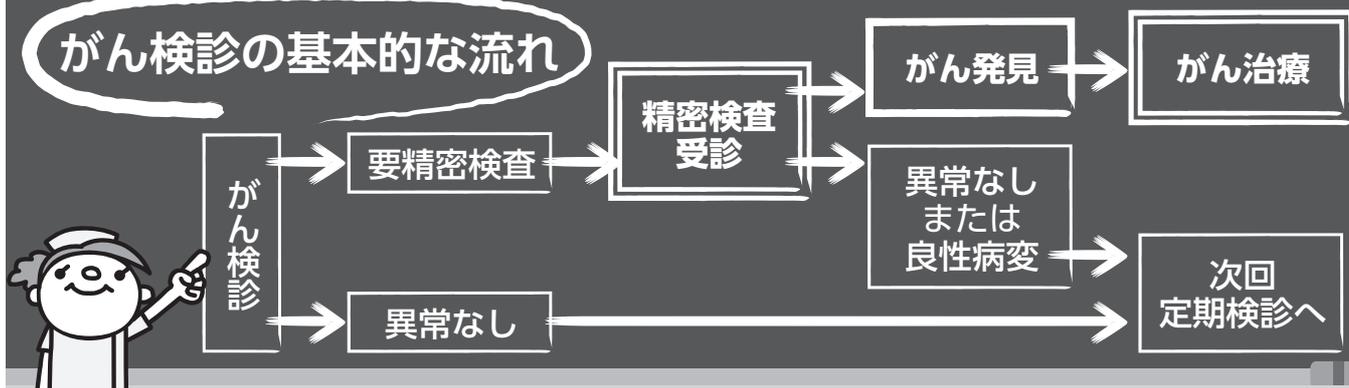


がん検診の結果がきたら…。

がん検診は早期発見のための有効な手段で、自分の体の状態を知る大切なものです。がんは、初期だと自覚症状が現れにくいものです。そのため、がん検診の結果が「**要精密検査**」であっても、気になる症状がないからと精密検査を受けないでいるうちに、がんが進行してしまう危険があります。

がんの早期発見・早期治療のために、「**要精密検査**」となった場合は、必ず受診しましょう。

がん検診の基本的な流れ

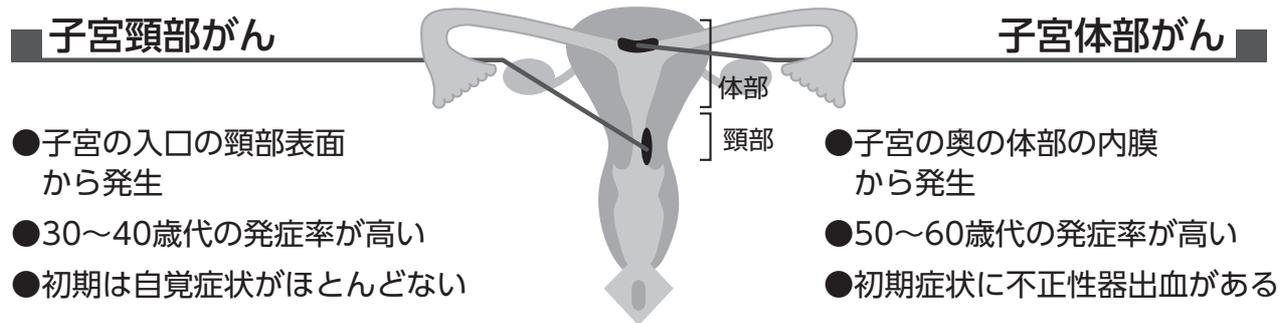


女性のがん検診

近年、子宮がんや乳がんが増加しています。原因は、食生活の欧米化により高タンパク質、高脂肪、高カロリーの食品をとることが多くなったことや、結婚や出産の高年齢化、出生率の低下などのライフスタイルの変化があげられます。

『子宮頸がん』ってどんな病気？

子宮がんには、子宮頸部がんと子宮体部がんの2種類があります。



特に子宮頸部がんは20歳代の若い世代で急増しています。

子宮頸がんの原因の大半は性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染であることがわかっています。ヒトパピローマウイルス（HPV）は皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスで、その型は100種類以上あります。その中で子宮頸がんを起こすものは15種類ほどで、発がん性HPVと呼ばれています。

『子宮頸がん』は予防ができるがんです

ヒトパピローマウイルスに感染してもその大部分はがんにはなりません。ウイルスの力が強かったり、人間側がたまたま免疫が落ちていたなど、ごく一部の感染が長い時間をかけて、子宮頸部の細胞を変化させ、がんを発症するのです。

そのため、定期的に子宮頸がん検診を受けることは、がんになる前の細胞の異常（前がん病変）を発見し、がんへの進行を予防するために有効です。

初期はほとんど無症状です！

子宮頸がんの初期にはほとんど自覚症状がないため、検診で見つけることが必要です。ごく初期に発見することで、多くの場合は子宮を温存することができます。しかし、進行してからの発見では子宮全体や卵巣やリンパの摘出などの手術や放射線や抗がん剤での治療も必要となり、妊娠や出産に影響を及ぼします。

子宮頸がん検診の内容

- ◆問診～妊娠、分娩歴や不正出血などの気になる症状がないか聞き取ります
- ◆内診～子宮、卵巣、子宮近辺を触診し、腫れや痛みの有無などを調べます
- ◆細胞診～子宮頸部の細胞をブラシなどでこすって採取し、顕微鏡で調べます。



**20歳以上の女性は
2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう！**

乳がんが増えていきます!

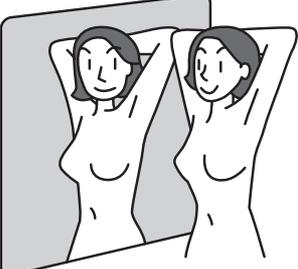
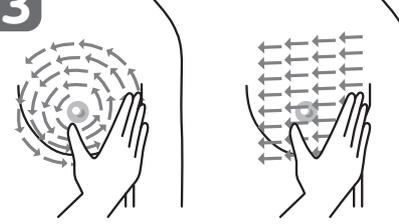
女性がかかるがんで一番多いのが『乳がん』です。乳がんは他のがんとくらべて、転移のしやすいがんで、30歳から64歳までの女性では乳がんが死亡原因の1位となっています。

そのため乳がんは早期発見、早期治療がとても重要です。

乳がんは内臓のがんと異なり、体の表面近くにいるため、自分で発見することができるがんです。定期的な乳がん検診の受診はもちろん、日ごろから自分自身で異変がないかどうかチェックすることも大切です。

乳がんの自己視触診法

自己視触診は、月経終了後4～5日くらいの乳房が張っていない時に、閉経後は月に1回、日を決めて行いましょう。

<p>1</p>  <p>鏡の前で両方の乳房の形、正面・側面・斜めを映し、形の異常や皮膚の状態など観察する。</p>	<p>2</p>  <p>仰向けに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず、胸の上に平均に広がるようにする。</p>	<p>3</p>  <p>指の腹で軽く圧迫して、まんべんなく触れてみる。乳首を軽くつまみ、お乳を絞り出すようにして、異常分泌がないか調べる。最後にわきの下に手を入れてしこりがあるか触れてみる。</p>
--	--	--

乳がん検診の内容

- ◆問診～家族歴・妊娠・月経にかんすることやしこりなどの気になる症状がないかを聞き取ります
- ◆マンモグラフィ～乳房専用のエックス線撮影機で乳房全体のレントゲン写真を撮ります
しこりになる前の微細な病変を見つけることができます
- ◆視触診～医師が、乳房の変形や皮膚のひきつれ、しこりの有無を診察します

乳がん検診は2年に1回、40歳以上が対象です!!

アイディア☆朝食レシピ

【じゃが芋と鶏肉のソース炒め】



一人分：エネルギー 235kcal

材料 (4人分)

じゃが芋 2個
 きゃべつ 2枚
 ほうれん草 1/3束
 もやし 1/2袋
 にんにく 1/4片
 鶏もも肉 小1枚
 サラダ油 大さじ1
 ウスターソース 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1/2
 塩・コショウ 少々

作り方

- ①じゃが芋の皮をむき千切りにし、水にさらして、よく水気をきる。
きゃべつは千切り、ほうれん草は4～5cmの長さに切る。
- ②鶏肉を太めの千切りにし、塩・コショウで下味をつける。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを入れ熱し、香りが立ったらにんにくを取り出して鶏肉を炒め、火が通ったらじゃが芋を加えて更に炒める。
- ④じゃが芋が透き通ったら、もやし・きゃべつ・ほうれん草を加えて手早く炒め、ウスターソースとしょうゆで味をつける。

じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいといわれています。風邪の予防や疲労回復、肌荒れの改善に効果があります。

「じゃがいも」ひとくちメモ

がんの発症は生活習慣と深い関係がある

がんの原因の多くは、喫煙や飲酒、食事などの生活習慣にかかわることがわかっています。生活の中に潜むがんの危険因子を知り、生活習慣を改善していくことががん予防の第一歩です。

リスク評価	危険要因	発症しやすい部位
確実に上げる	たばこ（他人のたばこの煙も含む）	口腔、食道、肺、胃、咽頭、喉頭、肝臓、腎臓など
	肥満	食道、大腸、乳房、子宮体部、腎臓
	アルコール	口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、乳房
上げる可能性が大きい	過剰な塩分	胃
	熱い飲食物	口腔、咽頭、食道



今日から禁煙をはじめよう！

数ある危険因子の中でも喫煙は『百害あって一利なし』と言われ、禁煙することは、もっとも確実ながんの予防につながります。禁煙によって、喫煙者ががんになる確率を3分の2にまで減らすことができますと考えられています。

禁煙に遅すぎるといことはありません。高齢の人でも今から禁煙することで健康向上に効果があります。

禁煙に年齢制限はありません。あなたも今から禁煙プログラムに取り組んでみませんか？

禁煙プログラム 1

禁煙を始める前に

たばこに含まれるニコチンにはコカインなどの薬物と同様に依存性があり、なかなか禁煙ができないのは「意志の弱さ」だけではなく、ニコチン依存症にかかっていると考えべきです。

禁煙の取り組みはあせらず、ゆっくり準備を整えてから始めましょう！

- ◆準備① 禁煙する理由（動機）をしっかりと確認すること～体調不良だから、妊娠したからなど
- ◆準備② 禁煙を始める日を決める～誕生日、結婚記念日など特別な日やゆっくり仕事を休める時期など
- ◆準備③ 起床時、食後、仕事の合間など自分の喫煙パターンを知り、タバコが吸いたくなった時にどうするかを事前に考えておく

禁煙プログラム 2

いよいよ禁煙開始。離脱症状に打ち勝とう！

禁煙をすると個人差はありますが、さまざまな離脱症状が現れます。症状のピークは2～3日で徐々に消失しますが、対処法を考えて、離脱症状を乗り越えましょう。

◆たばこが吸いたくなったら

- 水を飲む
- 糖分の少ないガム等を噛む
- 深呼吸や軽い運動をする



◆イライラや落ち着かなくなったら

- 深呼吸をする
- 自分なりのリラックス法を行う
- 禁煙開始後1週間は仕事を減らす



◆頭痛がしたら

- 足を高くして、仰向けに寝る

◆体がだるい、眠くなったら

- 軽い運動をする
- 睡眠を十分とる

禁煙プログラム 3

禁煙中の「吸いたい気持ち」をコントロールする

◆たばこを吸いたくなる環境を変える

- 灰皿やライターなどはすべて処分
- 家族や同僚に禁煙宣言をする
- 酒席など吸いたくなる場所は避ける



◆喫煙と結びつく行動パターンを変える

- 起床後や食後は外に出て、散歩する
- コーヒーやアルコールをひかえる



◆思考を変える

- 今までのタバコ代を計算してみる



禁煙プログラム 4

禁煙に成功したら、安心せずに継続する

*ニコチン依存症は『病気』です。ひとりで悩まずに禁煙補助剤を使ったり、かかりつけ医に相談してみるのも禁煙を成功させる秘訣です。