

がん予防12か条



国立がんセンター提供

Q がんは転移する病気ですが、実際には、どうやって転移が起きるのですか？

A がんの転移のしかたには、リンパ性、血行性、接触、播種（がん病巣が臓器の外側に突き破って、腹腔などへばらまかれる）といったものがあります。このうち、最も多いのがリンパ性の転移、次いで血行性の転移です。人間のからだには、リンパ管や血管が張りめぐらされ、それぞれリンパ液、血液が流れています。その流れにがん細胞が入り込み、からだのいろいろな所に“流れつき”、そこに病巣をつくってしまうのが、リンパ性、血行性の転移のしかたです。いわば、川の流れたにまわったゴミが、よどみにたまって、ゴミの“たまり”をつくるように、からだの中を汚していくわけです。

Q がんのできる原因は複雑だと聞きますが、遺伝も関係しているのですか？

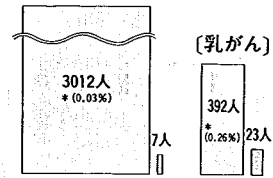
A 網膜芽細胞腫（子供に多い目の網膜のがん）やウイルス腫瘍というがんの中には、遺伝と関係するものもありますが、それはごく一部です。がんは、遺伝や体質というよりも、やはり生活環境（食生活やタバコ）との関係のほうが強いと考えられています。最近の研究で、人間は誰でもがん遺伝子を持っていることがわかってきました。そのがん遺伝子が“目覚め”た場合に正常な細胞をがんにしてしまうわけです。そのなぜ目覚めるかは、まだ謎の部分が多いのですが、発がん物質を含めた生活環境が“容疑者”と考えられています。

がん

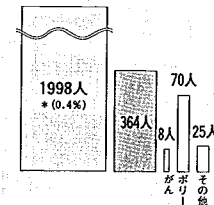
平成3年度市民検診受診状況

□ 受診者数 □ 要精検者数
* () 発見されたがん患者率 (疑患者含む)

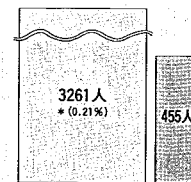
〔婦人検診〕



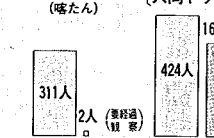
〔大腸がん〕



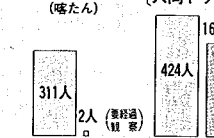
〔胃がん〕



〔肺がん〕



〔人間ドック〕



を予防しよう

日本人の死因第1位のがん。そのがんを早期に発見するポイントは、がんを寄せつけない生活習慣の確立と早期発見のための定期検診です。がんという病気が先に立ちますが、がんは予防できる病気です。2月1日から7日まで、5日（成人病予防週間）で、がんについて考えてみましょう。

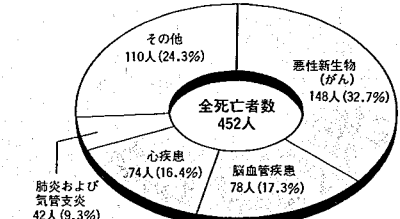
主ながんの早期発見のポイント

■ 肺 せき、たん、血たんが初期の三大症状。胸痛、背痛、腕の痛み、体重減少、発熱、呼吸困難などの症状
→ 愛煙家は必ず最低年1回の検診を。かぜがいつまでも治らないときは要注意。

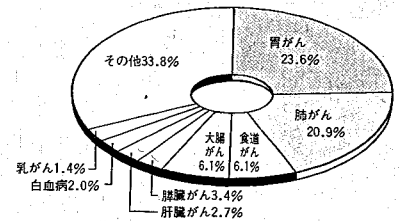
■ 乳房 しこり（かたくて境界のない）、エクトボ状のへこみ、乳首にかさぶたやただれがある、乳首からの異常な分泌液などの症状
→ 自己触診のやり方を覚え1か月1回の定期チェックを。

■ 胃 鈍い痛み、胃がはる、もたれる、胸やけ、食欲不振、食べ物の好みが変わる、げっぷ、吐き気、嘔吐、下痢・便秘を繰り返すなどの症状
→ いつまでも症状が消えないときは、早めに医師の診察を。

新津市の死因別死亡数（平成2年）



部位別がん死亡割合（平成2年）



全死亡者の6割が成人病で、厚生省の人口動態調査などによると、全死亡者数の六割以上が成人病で亡くなっています。家庭では、家の柱、職場では働き盛りの年齢層を襲うところに、成人病の怖さがあります。壮年期（四十～六十四歳）に、病気で亡くなった人の三大成人病の割合をみると、がんが四一％、心臓病が一

四％、脳卒中が二一％と、特にがんによる死亡者の多いのが特徴です。
死亡原因はがんが1位
上の円グラフは、平成2年の新津市の死亡原因別死亡者数を表したものです。相変らず悪性新生物（がん）による死亡が多く、全体の約三三％を占めています。部位別では、胃（約二四％）、肺（約二二％、十年前の約一・八倍）の順になっています。

がん克服の決め手は検診と生活改善

がんを克服する決め手は、がんを寄せつけない生活習慣の確立と早期発見のための定期的な検診です。昨年、市で行った各種検診の受診状況を見てみると、精密検査が必要という人がたいへん多いことから、私たちはもつとがんに対する認識を深めておかねばなりません。がん対策の一つは、早期発見、早期治療です。市の検診では、一次検診で疑わしいとき、精密検査を受けていただいています。一次検診の結果で、「自分はがんなんだ」と思い込む

人間ドック健診が受けられる医療機関

健診機関	受診できる日	自己負担額
新潟県労働衛生医学協会（新潟市）	平日（土曜・日曜については保健所に問い合わせを）	1万円
新潟県健康管理局（新潟市）	平日のみ	1万円
新潟医療センター病院		
下越病院		

パソコン教室

視聴覚センターでは、パソコン教室を開催します。
□ とき：2月24日（月）～28日（金）の午後1時30分～4時30分と午後7時～9時
□ ところ：視聴覚センター
□ 対象：一般成人市民
□ 定員：昼・夜の部各15名
□ 申込み：2月10日（月）から視聴覚センター（☎22-0201）へ。受講料は無料。

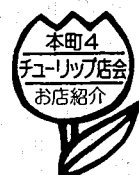
お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

鮮魚・仕出し

貸席 おくま

本町4丁目 TEL 22-3004 FAX 25-1276



ひな人形・学習家具 大量陳列・販売中

総合家具・インテリア専門店

小林の家具

本町4丁目 TEL 22-0667

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL (24) 5122



老舗の味をお気軽に！
各種宴会・御会合・仕出し料理承ります

新味割烹

奇雨

本町1（駅前） ☎22-1600代