

検診は健康づくりの出発点



基本健康診査
胸部検診 6月1日(火)～6月18日(金)

胃がん検診
大腸がん検診 6月24日(木)～7月11日(日)

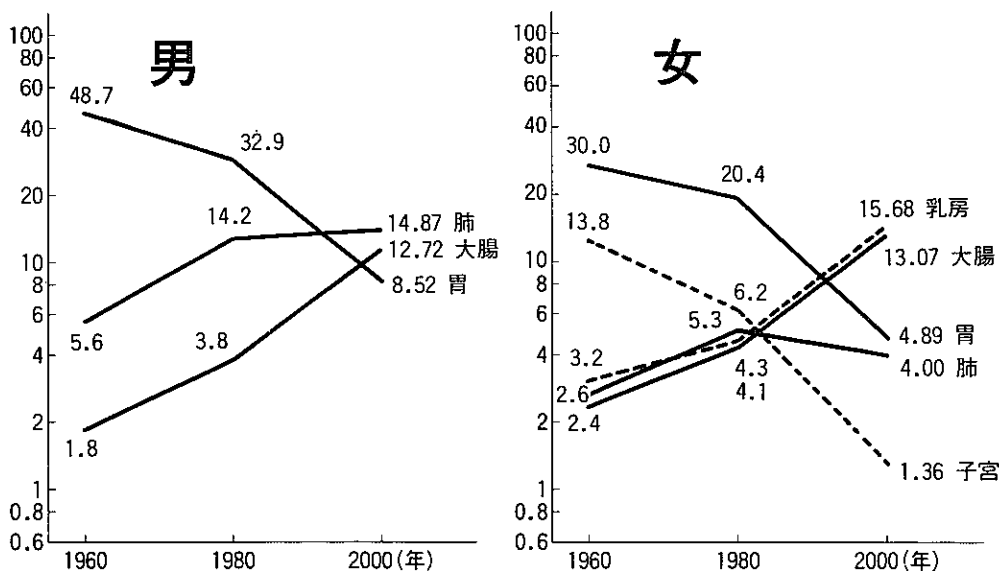
対象者：40歳以上の人（胸部検診の結核は15歳以上）。
ただし、医療機関・職場等で受けた人は除く

費用：基本健康診査の循環器検査、胃がん検診、大腸がん検診は、検診料500円。その他は無料

詳しくは健康カレンダーをご覧ください(保健センター・☎373-4300)

●がん推定 死亡率

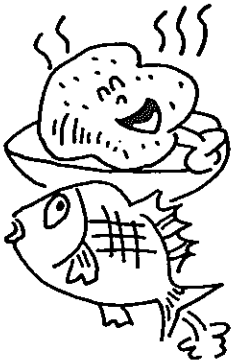
(人口10万人対)



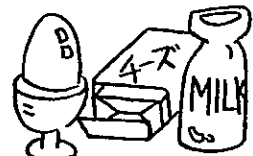
資料：平山 雄（死亡率は1935年の性別人口を基準にした）

食生活の欧米化が大腸がんの原因

●魚に代わって肉食が増えたこと。



●牛乳、脂肪、乳製品、卵などを多く取るようになったこと。



●野菜の取り方が減ったこと。



●穀物の消費が減ったこと。



●冷蔵庫の普及で加工食品、保存食品を取ることが多くなり、新鮮な自然食品の消費が減ったこと。



大腸がん検診新設

市では前年度までの検診に加え、今年度から新たに大腸がん検診を行うことにしました。最近わが国のがんの中でも、大腸がんは不気味に増え続けています。最近二十一年間で死亡者は二倍強になっています。もし、このままの調子で増え続けると、二十一世紀にはがん死亡のトップの座につくのではないかと危惧されています。本市でも同様の状況で、年々増加傾向にあります。

食生活の欧米化が大腸がんの原因

なぜ大腸がんが増えているのかは詳しく分かっていません。しかし、生活環境の変化、特に食生活の欧米化（高脂肪・高タンパク）が原因と考えられています。肉食と菜食では便の量が違います。日本の成人で一日二百～三百グラム程度ですが、肉食の欧米人ですと繊維分が少ないのでその半分か以下です。そこに発がん物質が含まれているとすれば、体内に吸収される濃度も高くなります。

早期発見が大切

大腸がんも他のがんと同じように、早期に発見さえすれば治る病気です。しかし診断を受けるのが遅れる人が多く、治る率は五〇％から六〇％の水準です。進行が進むと治る率が低下するだけでなく、本人の苦痛や家族の負担も増えます。早期発見のためですんで検診を受けましょう。

検診の大切さ

病気、特に成人病のように自覚症状がないまま進行するような病気を早期に発見するためには、検診を受けることが必要と

40歳は一つの節目

人間の体の状態は日々刻々と変化しています。一生を同じ体で過ごせることはありません。四十歳を過ぎて壮年期に入ると、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病といった成人病にかかりやすくなります。成人病は高血圧

健康は自分で守る

健康は自分にとっても、家族にとっても何より大切な宝です。しかしながら健康であればあるほど、この大切さが分からないものなのです。日ごろ頑強そのものと思われている人でも、ある日突然に倒れるという例は決して珍しくありません。特に成人病の場合は、働き盛りの人を襲うため、家庭的にも社会的にも与える影響が非常に大きくなります。健康を維持していくには、常日ごろから自分の体を気遣うことが大切です。自分の体は自分で守るもので、ほかの人に任せることはできません。自分のため、家族のため、常に健康に留意するようにしましょう。