

受けましょう



5つのがん～

②食生活と深い関係 部位別患者数トップ

胃がん

日本人に多いがんです。食事や生活習慣の変化で若い世代には少なくなってきましたが、食塩を多くとる地域に多いなど食生活との関係が深いがんです。



⑤若い世代に増える子宮頸がん

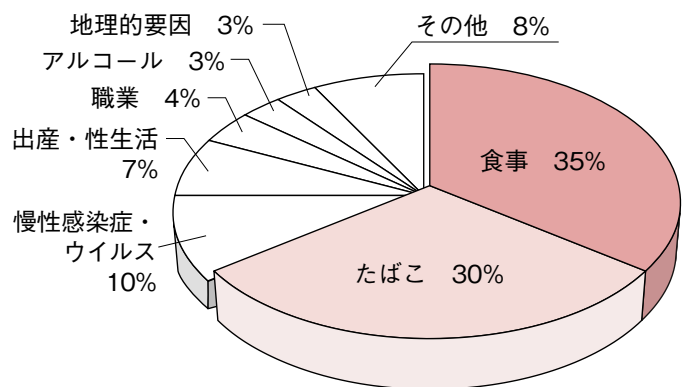
子宮がん

がんのできる部位によって、子宮頸がんと子宮体がんに分かれます。子宮頸がんは若い世代に増加しており、ヒトパピローマウイルスの感染に関係が深いがんです。子宮頸がんは早期発見すれば治りやすいがんです。



がんを起こす要因は？

がんを起こす原因の65%は『食事』と『たばこ』



★がんは生活習慣病と密接な関係を持っています

がんは、細胞のがん化によって起こります。研究の結果、たばこやアルコールの摂取、脂肪・塩分のとり過ぎが原因となることがわかっています。

たとえば、たばこには数十種類もの発がん物質が含まれており、それらが細胞の中の遺伝子を傷つけてしまいます。長い間の悪い習慣やさまざまな要因が重なることで、がんはゆっくりと成長していきます。

がんの予防には、まずバランスの良い規則正しい食事が大切です。新鮮な野菜や果物に含まれるビタミンやカロチンは、たんぱく質から生まれる発がん物質の働きを抑える効果があることがわかっています。

また、肥満やストレスもがんの発症に影響を及ぼします。適度な運動、規則正しい生活リズムを心がけるようにしましょう。

自己負担金	検査内容
2,700円	上部消化管X線検査または、胃内視鏡(胃カメラ)検査
1,000円	胸部X線検査
500円	便潜血検査2日法(検便)
1,000円	PSA検査(血液検査)
1,800円	子宮頸部細胞診
1,500円	視診、触診、マンモグラフィ(乳房X線)検査

問合先
保健センター(健康推進課)
☎67♦1151