

前回に続き、がんを予防するための生活習慣・環境の見直しについてお話しします。

適度に運動

適切な体重維持

毎日合計60分程度の歩行に加え、週に1回程度は60分程度の早歩きや30分程度のランニングを加えましょう。

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くなることから、死亡全体のリスクも低くなることが知られています。

ウイルスや細菌の感染予防と治療

一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

ウイルスや細菌の感染予防（ワクチン）や早期治療で発症を防ぐことの出来るがんもあります。

- C型・B型肝炎ウイルスに感染した人は肝がんになりやすいといわれています。肝炎のウイルス検査を受け、陽性であれば肝臓の専門医を受診しましょう。
- 子宮頸がんの発生に関連するヒトパピローマウイルスは、12歳前後の女兒に感染予防ワクチンを接種することで、7割以上の子宮頸がんを予防できます。成人女性は、子宮頸がん検診を受けましょう。
- 胃がんの重要な因子の一つと考えられているピロリ菌は、中高年の感染率が非常に高いことがわかっています。感染していれば除菌治療を含めて専門医と相談しましょう。

定期的ながん検診を

身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を

がんは進行した段階で初めて症状が出る場合が多く、初期のがんでは症状が出ることはほとんどありません。症状がない段階で早期がんを発見するのにがん検診が有効です。

また、やせる、顔色が悪い、貧血がある、下血やおりものがある、せきが続く、食欲がないなどの症状に気が付いたら、かかりつけ医などを受診しましょう。

正しい情報でがんを知ることから

「がん＝死」ではなく、治る病気になりつつあります。がんは様々な要因が複雑に重なり合って、長い時間かかって発生してくる病気です。これさえ守れば絶対にがんにならないという方法もありません。科学的根拠に基づくがん情報を得て、あなたにあったがんの予防法を身につけましょう。

- がん情報はこちらから確認することが出来ます。

<http://www.ganjoho.jp>

平成24年度の歯周疾患検診は、
12月までです!

歯周疾患検診

対象：40・50・60歳
料金：500円
場所：町内歯科医院

みんなで食育



食生活でじょうずに防ごう！ 肥満

肥満とは、体内の余分な脂肪が増えすぎた状態です。その原因は主に、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣。つまり、食べた分のエネルギーを、使い切っていないということです。肥満はメタボリックシンドロームのベースであるほかに、一部のがんや関節痛などの原因にもなります。

食生活のポイント

- ① 主食は雑穀、玄米など食物繊維の多いものに変える
- ② 洋食より、低エネルギーなおかずが中心の和食を心がける
- ③ 一口ごとに箸をおくなど、出来るだけゆっくり食べるようにする
- ④ 食事を抜くのは逆効果。1日3食きちんと食べる。
- ⑤ 一口30回以上かんでゆっくり食べる。
- ⑥ どうしても食べたいものは午前中に食べる。