

まぼろしへのかけはし

基本理念 希望のある医療

がんを予防しましょう

～検診と生活習慣の見直し～



がん化学療法看護認定看護師 片岡 久美

現在、国民の 2 人に 1 人ががんにかかり 3 人に 1 人ががんで亡くなる時代です。2011 年にがんで亡くなった人は 35 万 7 千人とされています。死亡原因第一位のがんですが、診断と治療の進歩により、早期に発見された場合は、多くの方が治るようになってきました。一般的に「がんは怖い病気」と思われていますが、1 人ひとりが「早期発見、早期治療でがんを克服するぞ！」という思いで検診を受けると早期に小さながんでも見つける事が可能です。初期症状がないまま進行するがんを発見するためには、定期的ながん検診を受けることが重要です。症状がないからこそ勇気を出して、まずは検診を受けられる事をお勧めします。

検診の種類	検査項目	年齢	期間
乳がん	問診・マンモグラフィ触診	40 歳以上	2 年に 1 回
胃がん	問診・胃部レントゲン	40 歳以上	1 年に 1 回
大腸がん	問診・便潜血	40 歳以上	1 年に 1 回
肺がん	問診・レントゲン・痰細胞診	40 歳以上	1 年に 1 回
子宮がん	問診・子宮頸部内診・細胞診	20 歳以上	2 年に 1 回

がんは色々な原因が重なり合って長い時間を経過し発生すると言われています。その為に「これさえ守ればがんにならない」という方法はありませんが、がんになるかもしれない危険性を少しでも軽減させる事は一人ひとりの努力でできるのではないかと考えられています。

今だからこそあなたの生活習慣を見直してみませんか？

そこで厚生労働省が勧めた 12 か条に、公益財団法人 がん研究振興財団がまとめた「がんを防ぐための新 12 か条」を追加検討したものを紹介します。

1. バランスのとれた栄養をとる
2. 毎日変化のある食生活
3. 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
4. 適量のビタミンと繊維質を摂取する
5. 塩分は控えて熱いものはさましてから
6. 野菜や果物は豊富に
7. ウィルスや細菌の感染予防（清潔に）
8. 定期的ながん検診を受け体の異常があれば直ぐ受診を
9. たばこは吸わない（他人の煙も避ける）
10. お酒はほどほどに
11. 適切な体重維持
12. 適度なスポーツをする

＜がんを防ぐための新 12 か条＞

これらの事に気をつけて毎日の生活を一度見直してみてもいいでしょうか？
その気になれば、予防できるかも知れません。「あなたをがんから守るのは、あなた自身です！」
一歩踏み出してみませんか？そのお手伝いができればと思っています。
いつでも相談にお越しください。（お問い合わせ先は、外科外来）

お知らせ



<けいとう>

1. 8月のホッとひと息寄り道講座

テーマ **終活について**
講師 梅谷司法書士
日時 8月10日(月) 10:00~10:30

テーマ **自転車の安全利用**
講師 高砂警察署 警察官
日時 8月26日(水) 10:00~10:30

場所 正面玄関ホール 公衆電話前

※今後も色々なテーマで外部からも講師の方をお招きして情報を提供していきたい
と思いますので、ぜひお寄り下さい。

2. セタコンサートを開催しました

7月3日(金)16時から玄関ホールにて、患者さまの健康の回復を願い、院内スタッフにより、演奏とフラダンスを行いました。

また、当院の後藤武男名誉院長が、勤続50年を迎えた
報告があり、会場からたくさんの拍手を頂きました。

ありがとうございました。

笑顔の素敵な先生は、「一生青春 一生勉強」を実践して
おられます。

これからもお元気で活躍して頂きたいと思います。



きぼうへのかけはし SEMPER PARVUM に関するお問合せは、

地域医療連携室までお願いします。

連絡先 〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
TEL 079-442-3981 (内線5146)
FAX 079-443-1401
ホームページ <http://www.hospital-takasago.jp/>