

けんこうライフ

第67号

令和6年2月

ななかまど

発行 稚内市
稚内市地域保健推進委員連絡会
(稚内市保健福祉センター内)
☎0162-23-4000

第53回がん予防道民大会in稚内

令和5年10月20日(金) 会場 稚内総合文化センター

がん予防道民大会は、道内でも死亡者が増加しているがんについて、検診の重要性とがん予防の正しい知識の普及を図るため、毎年開催されています。稚内市では初めての開催となり、高校生など若い世代をはじめ多くの市民にご来場いただきました。

今大会ではKKR札幌医療センター病院長の磯部宏氏から「肺がんで困らなくなる日を目指して」のテーマで特別講演がありました。『がんは、人体の細胞の設計ミスから、がん細胞ができ、長年かけて増え続け病気になる。そして無限に増殖する能力を持っていきます。肺がんの一次予防は、何といたっても禁煙です。北海道は喫煙率が高く、



特別講演をした磯部宏氏

特に女性は全国1位、男性は9位です。喫煙により肺がんの発生確率は4〜5倍になります。さらに、肺がんの死亡原因の中で、喫煙によるものは、男性で7割、女性で2割になるとのデータがあります。また、たばこは美容の大敵で肌を老化させます。体の中で肺がん細胞を発生させないためには、禁煙をし、受動喫煙にも気を付ける事が大切です。

肺がんの二次予防は、早期発見、早期治療です。肺がんはすでに症状がある場合、手遅れの事が多いので、無症状のうちに検診を受け、早期にがんを発見し早期治療することで、救命の効果があります。』
会場には多数の高校生も参加しており、若い世代にも、



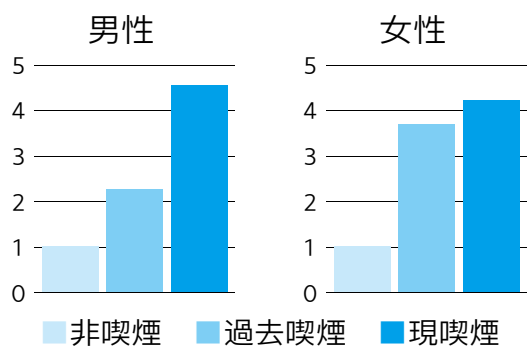
がん予防道民大会の様子

禁煙と検診を強く呼びかけていました。

がんのリスク・予防に関する生活習慣

リスク要因	喫煙	确实
	多量飲酒	可能性あり
	運動不足	研究不十分だが、可能性あり
予防要因	野菜・果物を多くとる	研究不十分だが、可能性あり
	緑黄色野菜を多くとる	可能性あり

喫煙により肺がんの発生は4~5倍になる



引き続き、「健康講話「がんと共に生きる」をテーマに、医療キャスターでジャーナリストの松本裕子氏の講話がありました。UHBのニュース

キャスター時代、元気な母親が突然がんになったことをきっかけに、がんに関する取材啓発活動を始め、以降もライフワークとして取り組んでいます。

北海道はがんで亡くなる死亡率が全国2位と高く、2人に1人ががんになる時代です。自覚症状がなくても検査や検診を受けることの大切さ、もしがんになったらどう向き合うのか、予防のための生活習慣改善などについて、取材をもとに作成、放映された映像を見ながら、話されました。映像で見るがんになった方の体験談は強く心に残るものでした。

がんの診断、治療法は大きく進歩し、生存率も向上していますが、まだまだ克服できない病気です。がんを正しく知り、一人一人の意識と行動で、がんで苦しむ人や、亡くなる人を少しでも減らす事をめざしましょう。



医療キャスターの松本裕子氏

感想 .. がん予防道民大会に参加して

「肺がん」は、予防できるものなら予防しておくべきと、この講演でも確信しました。禁煙すれば男性で7割、がんによる死亡が減ること。令和3年に夫が肺がんで亡くなりました。気が付いたらあつという間でした。
「たばこ」を吸う量は、確かに多く、ヘビースモーカーでした。3時間やめていただけでイライラしてしまいましたので、私も本人も禁煙をあきらめたのが命を縮めたのでしょうか。
先日マレーシアのたばこを見る機会があり、パッケージを見て驚きました。パッケージの半分がんに侵された肺の生写真、生まれたばかりの胎児の写真、粘膜のがん腫瘍の写真がカラーで印刷されています。マレーシアでは非常に禁煙率は低いということですが、ちなみにアメリカは日本と同じく文字でたばこの弊害を訴えているパッケージだそうですね。喫煙率はアメリカより日本の方が高いそうです。
予防は「禁煙と検診」、我が家は1月に家族でがん検診を受ける予定です。

がんにならないためにできること

がんを正しく知って、行動する

“自覚症状がなくても”
検査や検診を受ける!

がんは、自分の人生や家族の人生を大きく変えてしまう病気です。

