

【活動のご報告】 今井医院長の健康講話

「ほんとうは怖い！健康診断② がん検診」

2025年1月23日(木)、今井英夫先生による健康講話「ほんとうは怖い！健康診断② がん検診」が、大口北防災センターにておこなわれました。中小口健康推進員の主催によるこの講話に23人が参加し、地域でお世話になっている今井医院の先生のお話に耳を傾けました。

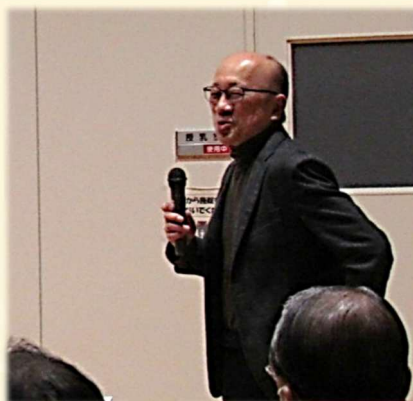
昨年度は「ほんとうは怖い！住民健診」と題して、健診結果に基づく対策の大切さを話されました。今回は「がん検診」について、早期発見早期治療で救われる命がたくさんあるという話をされました。

がんは細胞のコピーミスで生まれるものですが、実は毎日5000個ほどのがん細胞が生まれています。これが問題にならないのは、自分の免疫機能がすべてを対処できているからです。しかし、生活リズムの乱れや栄養の偏り、ストレス、老化や病気など、さまざまな要因でがんが残ることがあります。このがんが10年～20年ほどの期間を経て大きくなり、発病すると言われています。自覚症状が出てからでは手遅れのこともあるので、検査で早期発見することが大切と言われています。

現在4人に1人ががんで亡くなっています。早期発見が大切なので、公費で毎年がん検診が受けられるようになっています。大口町で安価で受けられるがん検診は、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がんです。早いものは20歳から受けることができます。早期治療により90%以上が治ると言われています。

多くのがんの予防には、生活習慣が関係しているそうです。喫煙者や肥満の人は肺がんや大腸がんになりやすいと言われています。その反面、1日30分以上の有酸素運動や、食物繊維を含むバランスのとれた食事、十分な睡眠などに、がんの予防効果が期待できるそうです。ちなみに、サプリメントはダメではないのですが、使わず食事で栄養を満たせる方がいいとのことでした。

一方、子宮頸がん・肝臓がん・胃がんは病気が主原因と言われています。子宮頸がんは性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染、胃がんはヘリコバクター・ピロリ菌感染、肝臓がんはB型肝炎ウイルスとC型肝炎ウイルスの感染です。これらは予防接種や菌の除去、早期治療でリスクをかなり減らすことができるそうです。



文責・事務員 水野