

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

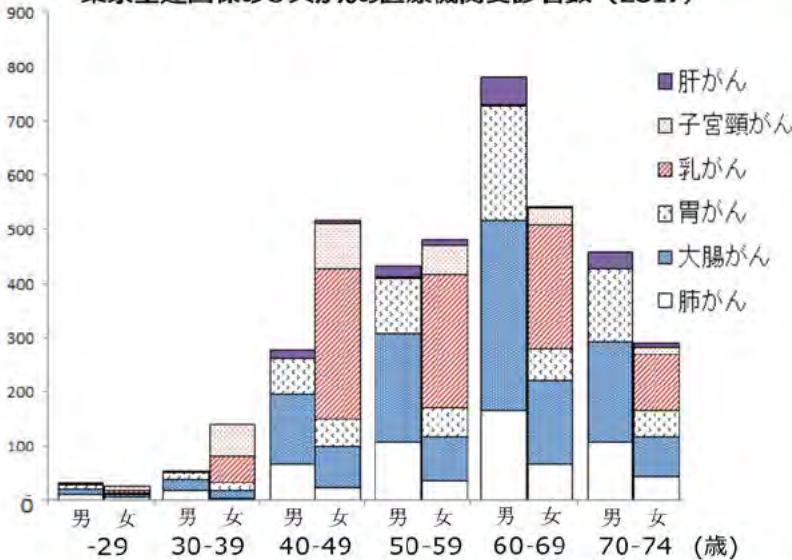
新宿区北新宿1-8-16

がん

がんとは、正常な細胞の遺伝子に傷がついて発生した異常な細胞のかたまりです。がん細胞は、体からの命令を無視して増えつづけ、大切な臓器をこわしてしまいます。

がんは2人に1人になる病気

(人) 東京土建国保の6大がんの医療機関受診者数(2017)



男性の62%、女性の46%が一生のうちに何らかのがんにかかると言われています。

また、現在では死因の第1位となり、3人に1人が、がんで亡くなっています。

部位別では、肺がん、大腸がんにかかる人が多いです。

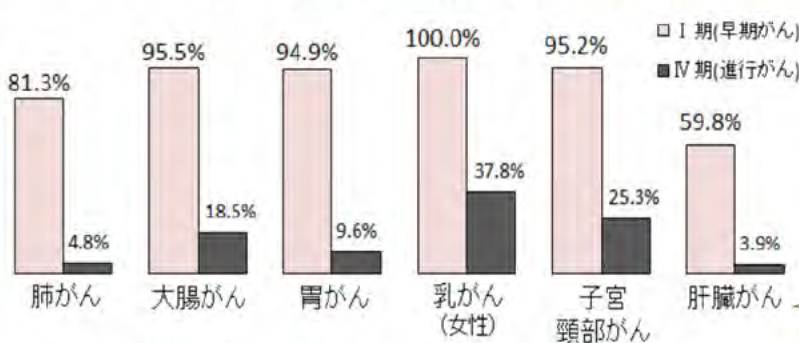
女性の場合は30代以降、乳がんや子宮頸がんになる方が多いです。

参考:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
厚生労働省「平成27年人口動態統計」

株式会社ミナケア データ解析に基づく健康投資提案書より

早期発見・早期治療が大切です

I期とIV期で発見された人が5年後に生きている割合の比較



病気の発見が早ければ早いほど、がんが治る可能性が高くなるだけでなく、仕事との両立もしやすくなり、からだの負担も、こころの負担も、おかねの負担も少なく済みます。

がん検査を受けましょう

がん診療連携拠点病院など院内がん登録 2008年集計報告

東京土建国保のがん検査(補助あり)

2019年9月現在

検査名	対象年齢	検査方法	利用者負担
胃がん	50歳以上	胃レントゲン(間接)	2,000円
		胃レントゲン(直接)	3,000円
		胃カメラ(内視鏡)	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
		視触診+マンモグラフィ	
子宮がん	20歳以上	内診+子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	PSA(腫瘍マーカー)	500円

がんを予防する

次の5つの生活習慣を気をつければ男性は**43%**、女性は**37%**がんになるリスクが減ります

※がんの予防についてですので、生活習慣病予防とは基準が異なります

参考：国立がん研究センター 科学的根拠に基づくがん予防

禁煙する



タバコを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが**1.5倍高**くなります。吸わない人も他の人のタバコの煙を避けましょう

食生活を見直す



減塩：男性は1日8g未満
女性：1日7g未満
食べ物：野菜は1日小鉢5皿分(350g)
果物は1皿分
食べ方：熱いものは冷ましてから飲み込む

飲酒はほどほどに



<1日の適量>

日本酒：1合
ビール：大瓶(633ml)1本
焼酎・泡盛：原液で120ml
ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯
ワイン：ボトル1/3程度

体を動かす



18～64歳：歩行またはそれ以上の運動を毎日60分行う
65歳以上：毎日40分体を動かす

太りすぎやせすぎに注意



<健康的とされるBMIの目安>

男性：BMI21～27
(身長170cmの場合 60.7～78.0kg)
女性：BMI21～25
(身長158cmの場合 52.4～62.4kg)

※BMIの計算方法
体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

「感染」もがんの原因の一つです

がんの種類	ウイルス・細菌
肝がん	B型・C型肝炎ウイルス
胃がん	ヘリコバクター・ピロリ菌
子宮頸がん	ヒトパピローマウイルス (HPV)

肝がんの原因になる肝炎ウイルスについては、地域の保健所や医療機関で調べることができます。一度は検査を受け、感染が分かった場合は専門医に相談しましょう。

もしも、がんと言われたら…

ご本人

無理に頑張らない

誰も話したくない時間や、一日中布団をかぶって寝ている日があってもいいのです。

つらい気持ちや不安も、家族や親しい友人に話してみましょう

誰かに話すことで、気持ちが少し軽くなるかもしれません。

<がん情報サービス>
<http://ganjoho.jp>



ご家族

患者さんの気持ちや希望を理解する

がんになっても、家族の関係や絆は変わりません。うまくできなくても、「いてくれること」が支えになります。

情報とうまく付き合う

「がん情報サービス」や「がん相談支援センター」を活用することがオススメです。

家族が自分自身も大切にする

ご本人を支えるためにも、こころとからだ、生活を大切にしましょう。

がん哲学外来のお知らせ

がんに対しての心配、治療のこと、家族とのことなど、誰に相談したらいいのかわからないことを、がんの専門家である樋野先生に無料で相談することができます(毎月1回3組)

対象者：がんでお悩みの組合員とご家族の方

費用：無料

日時：9月22日(日)9：30～

場所：けんせつプラザ東京 3階
新宿区北新宿1-8-16

お問合せ：健康増進課03-5348-2982



樋野 興夫先生
医学博士、順天堂大学
医学部名誉教授。

★編集後記★

約10年ほど病棟でがん看護に携わり、早期発見がいかに重要かを実感してきました。しかし、治療することができなくても、イメージだけで「緩和ケア」や「医療用麻薬」を拒否せず、上手に利用すれば仕事に復帰したり、趣味やご家族と大切な時間を過ごす事もできます。1人でも多くの人が、辛い思いが少なく過ごすことができればよいと思います。

進藤