

がん

早期発見があなたを救う！

我が国の死因の第1位はがんで、目黒区でも約3人に1人ががんによって亡くなっています。また、国民の2人に1人は、一生のうち何らかのがんにかかると言われています。ほとんどのがんの発症には、喫煙、飲酒、食事、運動などの生活習慣、細菌やウイルスの感染、放射線や紫外線などの環境因子がかかわっています。がんを予防するためには、生活習慣を改善して健康を保つとともに、がん検診を受けて早期発見することが大切です。

早期発見のために
検診をきちんと
受けましょう



日本人のためのがん予防法

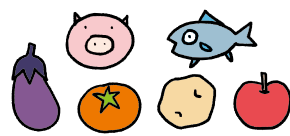
喫煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。



飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする。



食事 食事は偏らずバランスよくとる。
・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
・野菜や果物不足にならない。
・飲食物を熱い状態にとらない。



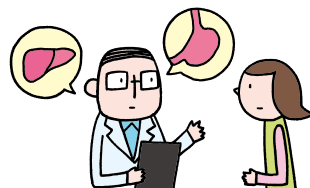
身体活動 日常生活を活動的に。



体形 適正な範囲に。



感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。



出典：科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究

がん検診で早期発見を！

がんは自覚症状のないまま進行していくことが多いため、無症状のうちがん検診を受けることが大切です。高齢化の影響などで、がんになる人は年々増え続けています。しかし、早期発見・早期治療ができれば、多くのがんは治りますし、治療による体の負担も軽くできます。がん検診を受けましょう！

国の指針に基づくがん検診(平成28年2月一部改正)

種類	対象者	検査項目(問診以外)	実施回数
胃がん	50歳以上	胃部X線検査または胃内視鏡検査	2年に1回
大腸がん	40歳以上	便潜血検査(2日法)	年1回
肺がん	40歳以上	胸部X線検査、喀痰細胞診	年1回
乳がん	40歳以上女性	乳房X線検査(マンモグラフィ)	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上女性	視診、子宮頸部の細胞診、内診	2年に1回

【問い合わせ】目黒区保健所健康推進課 ☎03-5722-9589

循環器疾患

虚血性心疾患・脳血管疾患

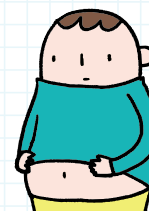
心疾患と脳血管疾患を含む循環器疾患は、がんと並んで日本人の主要死因の大きな一角を占めており、全身に血液を送りとどけている動脈が詰まったり、破れたりしておこる疾患のことをいいます。代表的なものが「心筋梗塞」と「脳卒中」で、特に脳卒中は、介護が必要になった原因の第1位となっており、いつまでも元気で生きがいのある生活を送るために、日頃からの注意が必要です。

循環器疾患予防は生活習慣の改善で

循環器疾患の発症には、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つが危険因子として大きく関わっています。つまり、この4つの危険因子を適切に管理することが循環器疾患を予防するポイントです。また、**メタボリックシンドローム**になると、個々の異常が軽度であっても、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの発症につながる恐れがあります。

メタボリックシンドロームとは？

内臓に脂肪が蓄積され、血圧高値、脂質異常、高血糖のいずれか2つ以上を抱えている状態をメタボリックシンドローム(通称メタボ)といいます。



不健康な生活習慣

- 不適切な食生活
- 運動不足
- 喫煙
- 過剰飲酒
- 過度なストレス など

……放っておくと

内臓脂肪型肥満 + 血圧高値のうち、いずれか2つ以上

脂質異常 + 高血糖

メタボリックシンドローム

……放っておくと

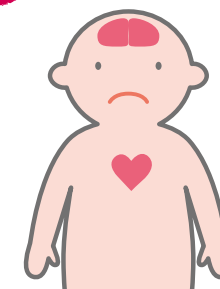
重症化!

動脈硬化

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾病の症状が進んだり、血栓ができやすくなる。

……放っておくと

重症化!



脳卒中

狭心症・心筋梗塞

その他の動脈硬化性疾患

健康診断で体の状態をチェックしよう!

気がつかないうちに体の中で徐々に進んでいくのが、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病です。特定健康診査などの健康診断は、それぞれの疾病を早期発見するだけでなく、より早い段階でメタボリックシンドロームを見つけ、生活習慣病の発症を未然に防ぐためにとても大切です。健康診断は、健康管理の第一歩で、あなたの生活習慣の成績表ともいえます。年に1回、必ず受けるようにしましょう。

◆ 保健指導の通知がきたら・・・

特定健康診査では、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の人に対し、医師、保健師、管理栄養士などの専門家から一人ひとりに合った指導(特定保健指導)が行われます。きちんと受けて生活習慣を改善し、メタボリックシンドロームから脱却しましょう。

◆ 再検査・要医療といわれたら・・・

検査結果が再検査・要医療の場合は、自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

