

# 知っておきたいがん検診〈後編〉

前半に引き続き今月もがんの予防がテーマ。  
予防は積み重ね。日頃から実践してみましょう。

**Q. 5つの健康習慣とは？**  
がん予防の第一歩として有効なのが、健康習慣の実践です。  
まず1つ目は禁煙、2つ目に節酒。そして3つ目は食生活の改善です。できるだけ減塩し(1日の食塩摂取の目標は男性8.0g未満、女性7.0g未満)、野菜と果物を意識的に(1日の摂取目標は野菜350g、果物50g)摂るようにしましょう。熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にすると良いです。4つ目は身体を動かすこと。18歳から64歳までの方は歩行またはそれと同等以上の活動を1日60分程度行うと良いとされています。5つ目は適正体重を維持すること。太りすぎ、痩せすぎに注意が必要です。BMI(体重÷身長<sup>2</sup>の乗)を21〜24・9に管理すると良いでしょう。これら5つの健康習慣に気を付けて生活している人は、0または1つの項目だけを実践する人に比べてがんの発症リスクは約40%減少します。

**Q. がん検診にはどんな種類があるの？**  
対策型がん検診(集団検診)として死亡率減少効果が認められているものは、胃がんは「胃部X線検査」「胃内視鏡検査」、大腸がんは「便潜血検査」、肺がんは「胸部X線検査」「喀痰細胞診」、子宮頸がんは「頸部細胞診」、乳がんは「マンモグラフィ検査」と「視触診」です。  
これらの検診をきちんと受けることが早期発見や適切な治療へとつながり死亡リスクを減らします。ただし、検査を行い精密検査が必要という結果が出た場合に精密検査を受けないと効果に結びつきません。近年増加している大腸がん検診の場合、精密検査受診者は7割程度の状況です。(健康づくり事業団データ調べ)要精密検査となったら必ず受診し、がんがかげがえのない命を落とさないようにしましょう。

健康かぞくのための

## 健康のはなし

現在、日本では「がん」は死亡原因の第1位。  
しかし、不治の病ではなくなった現在は、がんの予防に向けた生活習慣、早期発見・治療が大切です。

自身の体に目を向け  
意識的に健康習慣を  
実践することが大切です



公益財団法人  
長野県健康づくり事業団  
長野健康センター所長  
医師 熊谷 信平 先生