

## 健康アドバイス

## がんと検診

がんの予防を考える上で、大切なことが二つあります。がんができるのを防ぐ、一次予防の考え方と、がんができていても早い時期に見つけて対処する二次予防の考え方です。一次予防は、生活習慣を改善することで、がんの発生を防ごうとするものです。二次予防は、がん検診を毎年受けて、早期発見、早期治療により、がんになっても助けようとするものです。ですから、がんにならないようにするには、日々の生活を見直し（生活習慣の改善）、毎年がん検診を受けることが重要です。

がんには、さまざまなものがあります。年間死亡の多い順位でみますと、肺がん・胃がん・肝臓がん・大腸がんです。女性では、乳がんと子宮がんが加わります。ちなみに、がんで亡くなられる人は年間31万人で、増加していて全死亡者の約30%にあたり、死亡順位の第1位です。

前述の6つのがんで亡くなられる人は、年間19万人で、全がん死亡者の約62%にあたります。

これら6つのがんには、それぞれ、早期に見つけることのできる検診方法があります。

肺がんでは、喀痰検査と胸部X線写真を撮り見つけます。胃がんでは、胃のバリウム検査で見つけます。肝臓がんでは、肺炎ウイルス検査でチェックします。大腸がんでは、便潜血反応検査で見つけます。乳がんでは、乳房の触診とマンモグラフィ（乳房軟X線検査）で見つけます。子宮がん、とくに子宮頸がんでは、子宮頸部粘膜の細胞診で見つけます。

このように、がんを見つける検診方法は、がんそれぞれによって異なります。一つの方法でがんを見つけることは、現在のところ不可能です。このことが、がんのやっかいなところでもあります。症状が出てから検査を受けたのでは手遅れの場合が多く、毎年がん検診を受けることが大切です。とくに、身内にがんで亡くなった人がいる人は、是非がん検診を受けましょう。そして、タバコは全てのがんの原因ですので、早くやめましょう。

岡山県南部健康づくりセンター 沼田 健之



- 孫唄り ほつと一息 コーヒーを
- 物価高 梅雨空纏って 畑仕事
- 盆おどり 孫のしぐさに いらぬせわ
- 無差別に 夜道のひとり ぞろぞろ
- 目に悪い ゲーム取り上げ ババ夢中

遠藤 幸子  
田井 智恵  
田中 建治  
田中 建治  
田中 律子

★川柳自主投稿コーナー  
皆さん身近な話題や出来事を川柳に現してみませんか。随時受け付けていますので、どしどし投稿してください。（匿名、新聞ネームでも可。また、下記アドレスへのメール送信も可）

Sai3110@hi.enjoy.ne.jp

## 白寿会総会開催

1組 上野山信一

6月10日湯郷温泉「たつみ山荘」で会員21名参加のもと、11時から総会、会食温泉入浴、お芝居を觀賞し和気あいあいのうちに無事終了し、17時半また来年の再会を期して散会しました。ご参加有難う御座いました、お疲れさまでした。



## 編集後記

■北京オリンピックを前に水着旋風が起きている。英国スピード社のレーザー・レーザー（LR）水着である。■五輪金メダリストの北島康介選手が着用し世界記録を樹立するなど、このLR水着を着用した選手が次から次へと記録を塗り替えている。トップ選手だけでなく、大学・高校生スイマーにも動きが急加速しているという。■スピード社の国内代理店ゴールドウイン社の株価が高値を更新している。一着20万円近くするLRの水着が完売状態で、今注文しても来年2月という。たかが水着とは言え、これだけ話題に上るとLRでないとは勝てないという心理面にも大きく影響しているようだ。■水着と言えば、8年前シドニーオリンピックでオーストラリアのイアン・ソープ選手が着用した「サメ肌水着」。全身タイトで身を包んだ水着で世界記録を量産した記憶がある。■水着の進化が記録を伸ばしてきたことは否めないが、選手の能力や努力よりも水着が目されることに寂然としないものがある。記録の裏には血の滲むような練習と努力の積み重ねがあることを忘れてはならない。■人生楽しんで大きな成果を得られるはずもなく、日々地道に努力することの大切さを教えられている気がする。(CS)