



まちのふれあい健康相談室

健康福祉センターだより

日野町健康福祉センター
【山村開発センター内】
電話 72 - 1852

がん予防には大きく分けて2つあります。

かからないよう発生を根本的に防ぐための「一次予防」

“がんを防ぐための12か条” —がん発生要因と予防

- ① バランスのとれた栄養をとる—色とりどり豊かな食卓にして
- ② 毎日、変化のある食生活を—ワンパターンではありませんか？
- ③ 食べすぎをさげ、脂肪は控えめに—おいしい物も適量に
- ④ お酒はほどほどに—健康的に楽しみましょう
- ⑤ たばこは吸わないよう—特に、新しく吸い始めない
- ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質の物を多くとる—緑黄色野菜をたっぷりと
- ⑦ 塩辛い物は少なめに、あまり熱い物は冷ましてから —胃や食道をいたわって
- ⑧ 焦げた部分は避ける—突然変異を引き起こします
- ⑨ かびの生えた物に注意—食べる前にチェックして
- ⑩ 日光に当たり過ぎない—太陽はいたずら者です
- ⑪ 適度にスポーツをする—いい汗、流しましょう
- ⑫ 体を清潔に—さわやかな気分で

(出典：国立がんセンター)

★これで100%のがんを防ぐことは不可能ですが、
日常生活に気をつければ、ある程度がんを防ぐことができます。

早期発見・早期治療の「二次予防」

いくら12か条を実行したとしても、防ぎきれないがんもあります。

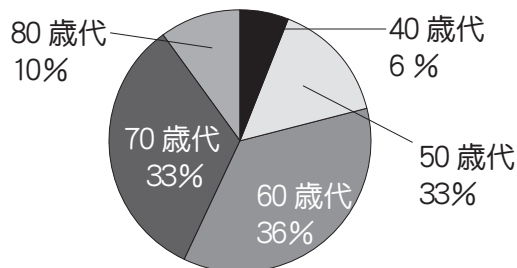
早期に発見し、早期治療をすることで、がんによる死亡を防ぐことが二次予防となります。

右の円グラフは、平成21年度の日野町における、がん検診受診者数の年代別割合を示したものです。

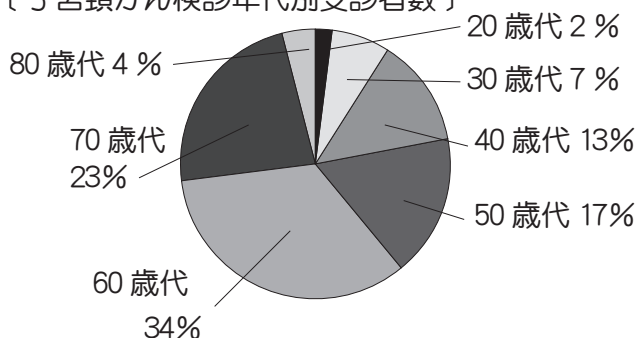
胃がん検診は、働き盛りの40～50代の受診が少ない傾向です。これは肺がん、大腸がんでも同じ傾向です。

子宮頸がん検診は20～40代の受診が少ない傾向です。20歳から誰でもかかる可能性があります。20歳以上は毎年1回は受けるようにしましょう。

〔胃がん検診年代別受診者数〕



〔子宮頸がん検診年代別受診者数〕



ガンから身を守る
声かけて、地域ぐるみでガン検診

今年のガン検診はもう受けられましたか？
9月は「がん征圧月間」です。
自分の体に関心を向けて、
日々の生活を送ってみましょう。

日野病院 糖尿病教室のごあんない

お元気ですか
日野病院です

〔講師〕
鳥取大学医学部附属病院
藤岡 洋平 先生

「糖尿病合併症について」
9月22日（水）午後3時～

「日常生活について」
10月27日（水）午後3時～



前回（8月25日）の様子

▲会場…日野病院外来待合ロビー

■いずれも30分程度です。

■ 問合せ ■

日野病院

電話 72 - 0351

糖尿病外来は、完全予約制です。
受診を希望する人は、事前に内科を受診し、医師にご相談ください。

日野病院では、糖尿病が専門の藤岡洋平先生（鳥取大学医師）にお越しいただき、月2回（第2・4水曜日）、糖尿病外来を行っています。

糖尿病は、自覚症状がほとんどなく、つい放置してしまいたくありませんが、きちんと治療をしないと、さまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

しかし、血糖コントロールを良好に保つことで、健康な人と変わらない生活ができます。

糖尿病をよく知ってもらうために糖尿病教室を行っています。気軽に参加してください。



まちの介護予防だより 連載22
役場健康福祉課（電話 72 - 0334）
地域包括支援センター（電話 72 - 1852）

カラダとココロの

介護予防

認知症予防について

- ① 体を動かして 認知症を防ごう
散歩やウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくし、動脈硬化などの改善に役立ちます。筋力アップにもなりますので、無理をせず、継続して体を動かしましょう。また、運動の前には柔軟体操をしましょう。
- ② 食事で認知症を防ごう
野菜や果物をたくさん取っている人は、認知証になりにくいことが分かっています。
ビタミンC、ビタミンE、βカロチンなどの酸化作用が、アルツハイマー型の認知症予防に効果があると言われています。
- ③ 魚を食べましょう
サバ、アジ、サンマなどの青魚に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という成分は、脳の血流をよくしたり、動脈硬化を防ぐと言われています。
- ④ よくかんで食べましょう
よくかんで食べることは、消化によいだけでなく、脳の血流もよくなります。

町では、生活機能の低下が見られる人に対して、筋力向上、栄養改善、口腔機能向上などの介護予防事業（ぽかぽか教室）を行っています。

何か気になることがありましたら、お気軽に町地域包括支援センター（電話 72-1852）までご相談ください。

- ⑤ 人に頼らない生活をしましょう
お金の管理や日用品の買い物、食事の準備、洗濯など身の回りのことを自分で行うことは、脳や体の刺激になります。まかせっきりの人はぜひチャレンジしてみましょう。
- ⑥ 何か趣味を持ちましょう
自分が好きなことの中で、少し難易度が高いことに挑戦しましょう。
常に、新しいことに挑戦する気持ちで脳の機能を高めます。
- ⑦ 社会活動に取り組みましょう
人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人、地域の人たちとの交流を大切にし、趣味やボランティアなどの社会活動に参加しましょう。