

# がんは「見つけて、治す」もの

実は、がんになる可能性のある異常な細胞が、体内で毎日数千も生まれています。ただ、体内の免疫力によって、がんになる前に破壊されています。それでも破壊しきれなかったものが、がんになり成長してしまいます。つまり、確率に差はあっても、誰もががんになる可能性があるということです。

実際、平均寿命が80歳を超える日本人では、2人に1人が一生のうちがんを1度は経験するほどです。誰にでも起こりうる病気だからこそ「見つけて、治す」事が大切です。受けよう、がん検診

市では、40歳以上の人に「胃・肺・大腸がん」検診を、20歳以上の女性に子宮頸がん検診を、40歳以上の女

## 男女別、がんが発見される部位

	男性	女性
1位	胃がん	乳がん
2位	肺がん	大腸がん
3位	大腸がん	胃がん
4位	前立腺がん	肺がん
5位	肝臓がん	子宮(全体)がん

男女共に多い「胃・肺・大腸がん」は全て市のがん検診で検査できます。また、乳がん、子宮頸がん検診も実施しています。

## 診断から5年後に生存している人の割合(%)

がんの種類	早期発見できなかった場合(Ⅳ期)	早期発見できた場合(Ⅰ期)
胃がん	6.9	97.4
肺がん	4.9	82.0
大腸がん	22.0	98.5
乳がん	38.5	100.0
子宮頸がん	29.2	93.0

悪性腫瘍が「成長する」がんは、早期であれば怖い病気と思う必要はありません。また、手術する面積が小さければ回復も早いです。

性に乳がん検診を、それぞれ案内しています。どれもがんの中では発生数が多いものばかり。「日々腫瘍が成長する」というがんの特徴から、定期的なチェックが発見の力になります。年に1回の検査で、助かる命があります。

**早期発見で「がんは怖くない」**

検診で全てのがんを見つけれられるわけはありませんが、定期的ながん検診を受診していれば、がんを早期に発見できる確率が上がります。医療技術の発展により、早期発見された場合、生存率は非常に高くなっています。がんが怖いかどうかは、皆さんが検診を受けるかどうかにか

よって決まるといっても過言ではありません。

## 実践・がん検診

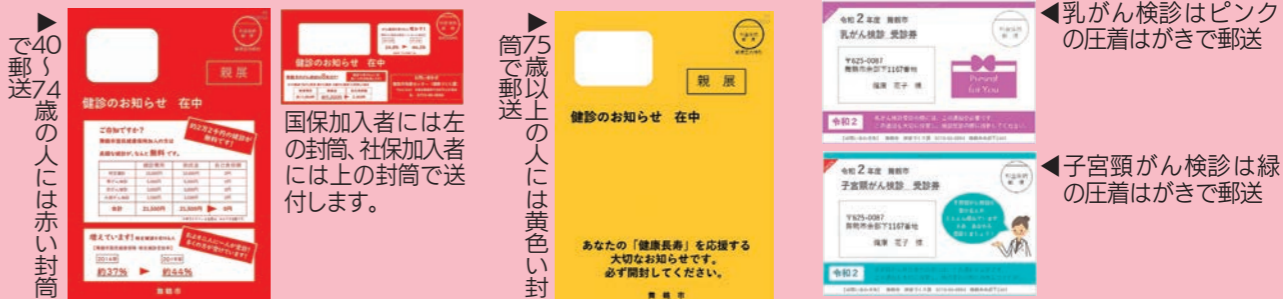
市のがん検診は、対象者に郵送でお知らせしています。申し込み方法などが記載されていますので、内容を確認して受診してください。職場などの健診でがん検診が含まれている人や人間ドックで同様のがん検診を受けている場合は市のがん検診は受けなくても問題ありません。市では、できるだけ多くの皆さんに受診してもらえよう、がん検診費用の「8割を助成」しています。

## 市が実施するがん検診

がんの種類	検査項目	対象	受診間隔
胃がん	問診、胃部X線検査(バリウム)	40歳以上	1年に1回
肺がん	問診、胸部X線検査		
大腸がん	問診、便潜血検査		
乳がん	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸がん	診察、細胞診	20歳以上の女性	

## 案内が届いたら

がん検診の案内は、目につきやすいよう派手な色の封筒・圧着はがきで送付します。申し込むことががんが怖くなる始めの第一歩です。



▶40歳以上74歳未満の人は赤い封筒で郵送

▶75歳以上の人は黄色い封筒で郵送

▶乳がん検診はピンクの圧着はがきで郵送

▶子宮頸がん検診は緑の圧着はがきで郵送

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、案内郵送日程が変更になる場合や健診が中止になる場合があります。ご理解をお願いします。

# メタボは身体の「非常事態」

「メタボ」とはどんな状態か知っていますか？何となく「太っていて健康に良くない状態」というイメージはあるかもしれませんが、実は「命に関わる病気が起こりやすい状態」なんです。

## 身体からの悲鳴を聞いて

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積していることが原因で高血圧や高血糖、脂質異常となり、心臓病や脳卒中といった命に関わる深刻な病気が起こりやすい状態

態です。

メタボの原因は運動不足や食べ過ぎといった生活習慣の積み重ね。メタボは身体からの「いい加減にしてくれないと命が危ない」という悲鳴です。太ついても構わないから好きなものを食べたい。という人も、このラインだけは超えないようにしなくてはなりません。

## 自分の身体を把握する

身長や体重、血圧などメタボの指標となる項目は、保険者が実施する特定健診はもちろん、職場の健診や人間ドックでも、ほぼ確実に含まれている基本的な項目です。血液検査では血糖値や脂質のほか、肝機能や貧血についても検査できます。保険者から特定健診の案内を受けたり、ぜひ受診してください。

## メタボリックシンドロームの条件

①と②両方を満たしている状態が「メタボリックシンドローム」

条件① "内臓脂肪型肥満"の状態にある  
腹囲 男:85㎝以上、女:90㎝以上

+

条件② 以下の項目に2つ以上当てはまる

高血圧	高血糖	脂質
上130以上か下85以上、または内服中	空腹時血糖110以上、または内服中	中性脂肪150以上かHDL(善玉)コレステロール40以下、または内服中

私たちが皆さんの健康づくりを応援します



舞鶴市保健師・管理栄養士

## メタボリックシンドロームQ&A

メタボの気になる点に答えます。

### 太っていたらメタボなの？

肥満も要因の1つですが、上表にある「条件②」のうち2つ以上当てはまる人がメタボと判定されます。とはいえ、1つでも当てはまっている人はメタボ予備群といえるので要注意です。また、いわゆる「ビール腹」のように、手足などは細くてもお腹が出ているという人は、内臓脂肪型肥満の可能性が高く、要注意です。

### どれぐらいの人がメタボなの？

市では、男性の24.7%、女性の8.4%がメタボと健診で判定されています(H29特定健診(全保険者)結果)。これは、京都府全体の男性22.7%、女性7.2%よりも高いため、さらなるメタボ対策が必要です。特に、地方都市は車社会のため、電車やバス中心の都会よりも歩く距離が少ない傾向にあります。都会以上に意識的に運動を心掛ける必要があるということです。

### メタボの条件に当てはまっているけど正常に近い数値だから平気？

メタボの条件は、該当する項目が増えるほど病気のリスクが高まります。高血糖、高血圧、脂質異常のうち1つだけ該当している人に対して3つ該当している人は心臓病(冠動脈疾患)になる危険性は30倍以上にもなります。このほか、メタボの条件以外にも、喫煙習慣がある人は危険度が高まります。またLDL(悪玉)コレステロールが高い人は、それだけで心筋梗塞などのリスクが高まります。