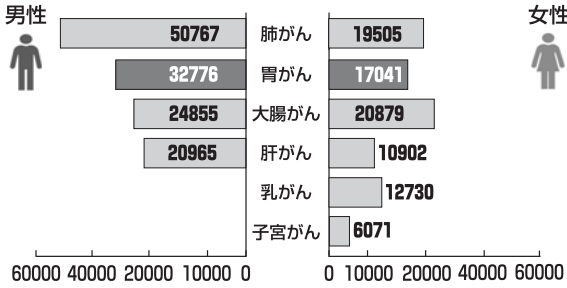


# 胃がんを予防しよう

文=坂川 真希絵(保健師)

## 悪性新生物(がん)の主な部位別死亡数

- 平成23年人口動態統計(人口10万対) -



**昭** 和56年以来、がんは日本人の死亡原因の1位となり、その中でも胃がんは男性が2番目に、女性が3番目に多くなっています。

胃がんは最初に胃の内側にある粘膜にでき、そのままにしておくと、しだいに胃の内側をおかしていきます。しかし、早いうちに治療することで100%に近い確率で治るといわれています。

進行胃がんになると、がんの進行が早いために他の臓器に転移する危険性があります。また、治る可能性も低くなっています。そのため、早期の胃がんを発見するために胃がん検診を受けることが大切になります。

### 胃がん検診を受診しよう

胃がん検診には、症状の出ないうちにがんを発見できるというメリットがあり、40歳以上が対象者になっています。該当する方は羽幌町で実施している胃がん検診や職場の検診を受診することをお勧めします。

胃がん検診には、一次検診と二次検診があります。胃がん検診の流れは下図のようになっています。

### 胃がん検診の流れ

#### 一次検診

バリウムを飲んで、X線による検査を行います。

#### 二次検診

一次検診により精密検査が必要になった場合、さらに詳しい検査が必要になります。精密なX線検査や内視鏡検査(胃カメラなど)を行います。

### 胃がん予防のポイント

- 1 たばこは吸わない
- 2 お酒はほどほどに
- 3 食生活はバランス良く、食べ過ぎないように
- 4 塩分は1日10g以下に
- 5 熱い食べ物や飲み物は冷ましてから
- 6 焦げた食品はなるべく避ける

以上の6つを日常生活に取り入れていくことが大切になってきます。また、定期的な検診を受けることも重要です。



## 受診しよう！ 胃がん検診

羽幌町では総合健診の中で胃がん検診を実施しています。早期発見のため検診を受けましょう。

### 市街地区 | すこやか健康センター

・平成26年8月2日(土)~4日(月) / 平成27年1月31日(土)~2月1日(日)

※健診日が近くなりましたら、各家庭に回覧等でお知らせします。

### 離島地区 | 今年度の申込みは終了

・6月25日~26日で実施予定