

健康管理室だより 2022年9月号

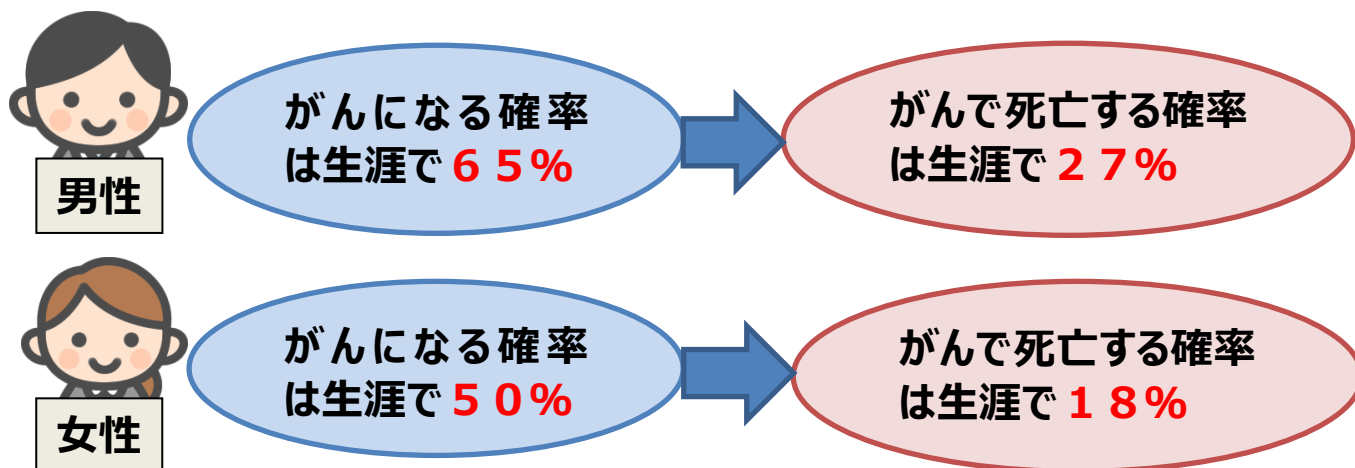
9月はがん征圧月間です

令和4年9月21日
 ボルテックスセイゲン
 健康管理室 佐藤

2人に1人はがんになる！日本人の死因第1位

日本人の2人に1人は何かしらのがんにかかり、4人に1人ががんによって亡くなっています。がんは予防策も必要ですが、完璧に予防出来るわけではありません。がんになった時に早期発見することが重要となります。

5つのがん（胃がん・子宮頸がん・乳がん・肺がん・大腸がん）は、検診を受けることで早期発見が出来て、死亡率を下げると科学的に証明されています。



会社の健康診断は「5つのがん検診」に対応しています。

ボルテックスグループは、協会けんぽに加入しており、35歳以上の方には生活習慣病を実施。毎年胃がん・肺がん・大腸がん検診をしています。また、けんぽの補助対象年齢時に付加健診・乳がん・子宮頸がん検診が受診出来るよう、個々にご連絡しています。

対象	効果のある検診方法
胃がん	バリウム検査 胃カメラ
子宮頸がん	子宮頸部細胞診
乳がん	マンモグラフィ（乳房X線）
肺がん	胸部X線とハイリスク者に対する喀痰細胞診の併用
大腸がん	便潜血検査

2019年 がん罹患数の順位

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

2020年 がん死亡数の順位

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

共にトップ3は肺がん・胃がん・大腸がん。症状が出ないうちに受診し、早期治療を行えば、肺がんは約8割・胃がんや大腸がんはほとんど治癒が可能です。

がんのリスクを上げることが確実といわれている事

① たばこ

★**がん全体の4割は喫煙が寄与している**といわれています。

たばこ煙は、**DNAの損傷・炎症・酸化ストレス**を与え、受動喫煙も肺がんの原因となることが明らかとなっています。

★日本における喫煙率は、男性が27.1%で、女性は7.6%（2019年）となっています。ポルテックスセイグンの喫煙率は**2021年度37.6%→2022年度36.4%**とまだまだ高いのが現状です。（運輸業の喫煙率は40%前後で高い傾向があるといわれています）

★喫煙者はメタボになりやすい。腎臓病・糖尿病になりやすい等のデメリットが多くありますが、禁煙すればすぐに効果があり、長期間持続する健康につながります。

→やめたいけれどやめられない場合、あなたの意志が弱いのではなく、「**ニコチン依存症**」という**脳の病気**です。健康管理室や禁煙外来にご相談を。

② 肥満・成人後の体重増加

※日本人は、やせすぎによる免疫力低下・がんリスクアップにも注意が必要です

③ 多量の飲酒

★エタノールは、発がん性が示されているアセトアルデヒドに代謝されるため、**がんの原因**と

考えられています。飲酒により栄養が偏り免疫機能を抑制することもがんの原因となります。



●逆に、リスクを下げる**ことが確実**といわれているのが

①食物繊維を含む食品を摂取する

②中～高強度の身体活動（中強度とは、うっすら汗ばむ程度の運動）となります。

「5つの予防法」いくつ実践出来ていますか？

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べ、日本人のがんの予防にとって重要な、「**禁煙**」「**節酒**」「**食生活**」「**身体活動**」「**適正体重の維持**」「**感染**」の6つの要因を取りあげ、「**日本人のためのがん予防法**」を定めました。

このうち感染以外は生活習慣に関わることです。

（右図の5つを実践することで、がんになる確率を低くすることが出来ます。）

細胞のコピーミスによって、がん細胞は1日1000個以上が作られます。進行がんになる前に健康診断を活用して、がんの早期発見を行いましょう。再検査通知が届いた方は、早めに受診をお願い致します。

