

# 保健師・栄養士からの へるす さぽーと

131



## がん検診受けてますか？

みなさん今年度のがん検診は受けていますか。日本では、一生の内に、2人に1人はがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。かなり大きな数字です。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大のため、例年よりがん検診を受ける方が少なくなっています。

日本対がん協会が全国の支部に行った調査でも、がん検診受診者が例年に比べ3割以上減少すると見込んでいるところが多く、受診控えは全国的な傾向です。4,000人〜5,000人の方ががんが発見されないでいる、と言っている専門家もいます。

## 高齢者だけじゃない、AYA世代もがんになる

AYA（アヤ）世代とは、思春期・若年成人のことで、15歳から39歳の患者さんが当てはまります。「小児期に好発するがん」と成人に好発するがんの両方ともに発症する可能性がある年代です。

また、AYA世代に多い特徴的ながんもあります。「まだ、がん検診はいいかな」と思っている方も油断せず、ぜひ各検診の対象年齢を確認して、受診してください。

## ウイルスや細菌と関係のあるがん

がんの危険因子には、喫煙、塩分のとりすぎ、野菜・果物不足、動物性食品のとりすぎ、多量の飲酒などがあげられます。

長年の生活習慣を変えることは並大抵のことではありませんが、これらの生活習慣を改善することは重要です。

がんの中にはウイルスや細菌が発症に関係していると言われているものもあり、それらのがんは別の方法で予防することができます。

## ヘリコバクターピロリ菌

胃の粘膜に棲みつく細菌で胃がんの原因になることがあります。ピロリ菌の検査をして陽性と言われた方は、除菌治療をすることをおススメします。大人になつてからは感染しないと言われていたので、一度除菌すると安心です。

B型肝炎、ヒトパピローマウイルス（HPV）

性交渉で感染します。それぞれ、肝臓がん、子宮頸がんの原因になると言われています。

B型肝炎は唾液や汗からの感染も確認されています。

B型肝炎は平成28年度から、HPVは平成25年からワクチンの定期接種化が行われています。

ご自身の接種歴を確認し、接種歴がなければ接種するのも予防法の一つです。

## GO TO ケンシン！

「コロナは防いだけど、がんが進行していた…」では本末転倒です。GO TO ケンシン！で健康な私にヘンシン！アンシンしてコロナと戦いましょう！

健康福祉課保健グループ

