

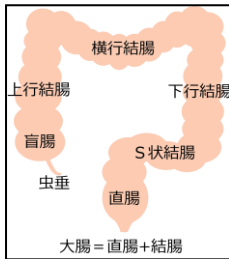
◆がんを予防する

↳運動とがんの関係

運動には、結腸がんや閉経後の乳がん、子宮体がんなどいくつかのがんを防ぐ効果があることが明らかになっていきます。

特に結腸がんは、運動をすることで確実に予防できるといわれています。運動を習慣にし、がんの危険性を下げましょう。

◇結腸がんを防ぐ仕組み



運動が結腸がんの危険性を下げる仕組みは次の2つの説が考えられています。

□便がとどまる時間が短くなる

運動不足だと消化管の働きが悪くなって便秘がちになり、便や胆汁酸にふくまれていた発がん物質が結腸に長くとどまり、がんになる危険性が高まります。

□インスリン抵抗性が改善される

インスリン抵抗性とは、血糖値を調整するインスリンというホルモンの働きが悪くなることです。インスリン抵抗性があると血糖値が下がらなくなるため、インスリン分泌量が増えます。

インスリンには、血糖値を下げるだけでなく、細胞を増殖させたり、がんの細胞が自滅するのを抑制させてしまう働きがあります。その結果、がん細胞の芽を増やしてしまうのです。

しかし、運動をすると、筋肉などの細胞に糖が取り込まれやすくなるため、インスリン分泌量が減り、がん細胞の増殖を抑えられるのです。

これは結腸がんだけでなく、他のがんにも当てはまると考えられています。

◇糖尿病の人は特に注意

糖尿病のある人はインスリン抵抗性があるため、そうでない人に比べて、結腸がん・乳がん・膀胱がんが1.2〜1.3倍、肝がん・すい臓がん・子宮体がんは約2倍と高リスクであることがわかっています。

◇がんを予防するため

早期発見すれば、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がんは、70〜90%は治ります。定期的に検診を受け、早期発見に努めましょう。町では、年に1回検診を受ける

<がんを防ぐための新12か条>

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

【胃がん・肺がん・大腸がん検診のご案内】

日 時：平成29年1月27日(金)、2月7日(火)  
7:00、7:30、8:00、8:30、9:00

場 所：ふれあい健康センター 集団検診室

検査内容：胃がん(胃バリウム検査)、大腸がん(便潜血反応検査)、肺がん(胸部レントゲン検査)

料 金：胃がん800円、大腸がん400円、肺がん無料

定 員：各時間7名、定員になり次第受付終了

申込み先：役場健康福祉課保健グループ 電話 34-3955

ことができる体制をとっています。また、昨年度からは、都合の良い時に旭川がん検診センター(電話番号 0166-537111)で受診できる個別検診を始めました。胃・大腸・乳・子宮がん検診を受けることができます。ぜひご利用ください。

健康福祉課 保健グループ