

小豆健康情報 メールマガジン

No. 1

Theme テーマ

がん予防・骨粗鬆症予防

健康、ということ。
やっぱり、健康は大切。

がん予防

みなさんは定期的ながん検診を受診していますか？**2人に1人**が一生のうちに一度はがんと診断されており、日本人の死因第1位となっています。また、男性では肺がん、女性では大腸がんの死亡率が1番高い結果となっています。

しかし、がんは早期発見で治る可能性が高くなります。早い段階では自覚症状がないので、定期的に健康診断やがん検診を受診しましょう。各町の検診日は別表をご確認ください。

日本人のためのがん予防法(5+1)

- ① 禁煙する
- ② 節酒する
- ③ 食生活を見直す
- ④ 身体を動かす
- ⑤ 適正体重を維持する
- ⑥ 感染症検査を受ける

国立がん研究センター

日本人のがん予防には左枠の項目が重要となります。

禁煙はがん予防の確実な一歩となり、お酒は減らせば減らすほどリスクは低下します。食生活では塩分を抑え、野菜と果物をとる食事を心がけ、熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べることでよりリスクを下げるすることができます。

また、日常的に身体活動量が多い人は、がんの発生リスクが低くなるだけでなく心疾患のリスクも低くなるため、普段の生活の中で無理のない範囲で体を動かす時間を増やしましょう。

ウイルス・細菌感染はがんの発生と関連があるとされているため、
肝炎ウイルス検査やピロリ菌検査を一度は受けてみましょう。



骨粗鬆症予防

がん征圧イメージキャラクター
ソウキくん

人の一生で骨量が増えていくのは成長期の間だけで、**20歳頃に骨密度のピークを迎え**、その後50歳代頃から骨減少が始まります。特に女性は閉経後のホルモンの関係で急激に骨量が減少します。骨量は成長期以降に増やすことはできませんが、骨量の減少をできる限り緩やかにすることで骨粗鬆症を予防することができます。

骨粗鬆症の予防法

- ①カルシウムを摂る(牛乳、乳製品、小魚、小松菜 etc.)
- ②ビタミンD(きのこ類)、ビタミンK(卵、納豆、ほうれん草 etc.)を摂る
- ③適度な運動をする
- ④1日に1回は日光を浴びる

今年度から土庄町と小豆島町では骨粗鬆症検診がスタートします。
健診や医療機関を受診するなど骨密度を定期的に測定し、自分の骨密度を知っておきましょう。

年齢別の骨量の変化

