

砺波総合病院 から

副院長
内科 消化器科
主任部長
河合 博志

市立砺波総合病院
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

市民公開講座

今回は日本消化器病学会主催の市民公開講座についてご紹介します。

日時 10月23日(日) 午後2時～
場所 TONAMI翔凜館
(旧砺波平安閣)

演題 がんは生活習慣病 ～がんになりにくい生活習慣・がんで死なない生活習慣を知りましょう～

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されます。

みなさんは生活習慣病といえば、糖

尿病、高血圧、脂質異常症を第一に思い浮かべるでしょう。この3つに上体型肥満・特に内臓脂肪型肥満を加えたものを「死の四重奏」といいます。

「死の四重奏」のうち、肥満に加えて2つ以上が揃えばメタボリックシンドロームといえます。

これらが直接のリスクファクターとされている心臓病、脳卒中も生活習慣病として馴染みが深いでしょう。

一方、がんも種々の生活習慣が原因で引き起こされる生活習慣病といえます。

日本人の男性の約60%が生涯のうちのがんに罹患し、全体の約26%ががんで死亡します。女性では約45%ががんに罹患し、約16%ががんで死亡します。

例えば、糖尿病に罹患しているだけで、がんのリスクが男女とも1.2倍増加すること、中でも肝臓がん・膵臓がんでは2倍近くリスクが上がることをご存じでしょうか。

国立がん研究センターでも「今後10年になんに罹るリスクをウェブで自己チェック・5つの健康習慣によるがんリスクチェック」を公開しています。

(http://www.ncc.go.jp/jp/information/press_release_20150612.html)

がんになりやすい生活習慣、なりにくい生活習慣を知り、適切な検診・受診をするこゝで、長く健康に過ごせる

ようにしていきたいですね。

また、あわせてがんになった時に受けられる生活支援もご紹介します。

市民公開講座では、4つの演題で約2時間の講演を予定しています。

①「食生活・肥満・糖尿病によるがんとその予防」(約30分間)

糖尿病・内分泌内科部長 早川哲雄
②「おなかのがんについて 知っておいてほしいこと」(約15分)

内科 消化器科部長 稲邑克久
ピロリ菌と胃がん、生活習慣と大腸がん、膵臓がんについての話です。

③「がんになったらこんなサポートが受けられます」(約15分)

がん看護専門看護師 平 優子
当院で提供しているがん患者、家族へのサポートを紹介します。もちろん、当院で加療中ではない方でもサポートは受けられますので、お気軽に参加してください。

④「肝臓がん撲滅にむけて、肝臓がんと生活習慣」(約15分)

内科 消化器科主任部長 河合博志
より詳しくがんになりにくい生活習慣、がんで死なない生活習慣を知るためにぜひご参加ください。

10月はピンクリボン月間 乳がん検診を受けましょう

日本の女性の12人に1人が生涯に一度、乳がんを患うと言われています。30代後半から増え始め、40代後半で最も多くなります。最近では60代でも増えており、閉経後に多い欧米と似た傾向になってきました。

国は40歳以上を対象に2年に1回の乳房X線撮影(マンモグラフィー)検査を推奨しています。

マンモグラフィーは、触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮する検査法です。多くのがんは2年に1

～乳がんからあなた自身を守るために～

30歳からは自己検診

40歳からはマンモグラフィー検診を受けましょう

度の検査で早期発見できます。ただし、なかには急激に大きくなるものもあるため月1回のセルフチェックを行いましょう。

セルフチェックで何か異常(しこり、くぼみ、分泌物、腫れなど)を感じたら、乳腺の専門医の診察を受けることが大切です。

砺波総合病院では、10月にキャンペーンを行います。これを機に乳がんを知っていたくことが大切です。

