がん検診を受けましょう

がんが増えている

平成19年の日本人の死亡者数は約110万人。このうち、がんによる死亡は約34万人です。実に日本人の約3人に1人が、がんで亡くなっている計算になります。

65歳以上では、2人に1人が、がんで亡くなり、一方、日本人の2人に1人弱が生涯にがんになるといわれています。2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで死ぬ。これは世界の割合から見れば、日本は「世界一のがん大国」といえます。

がんにならない生活習慣

がん細胞を作る最大の原因は、たばこです。たばこがなくなれば、男性のがんの3分の1がなくなるといわれています。

日本人男性の場合、喉頭がん、肺がん、食道がんになるリスクは、たばこによって、それぞれ、33倍、4.5倍、2.3倍に高まるといわれています。喉頭がんの96%、肺がんの72%、食道がんの48%が、たばこに原因があると考えられています。また、間接喫煙もがんのリスクです。配偶者がたばこを吸うと、肺がんのリスクが、20～30%も増すといわれます。

たばこの他には、野菜と果物を食べ、減塩、節酒、運動、あまり太らないようにする、こうした生活習慣に心がければ、がんになるリスクを半分以下にすることができます。

がんになっても検診で早期にみつける

がんを予防する生活習慣で、がんを完全に防げればよいのですが、どんなに気をつけても、がんを完全に防ぐことはできません。そこで、次に心がけることは、がんになっても、早期にみつけて治すことです。

早期のがんでは、症状はないことが普通ですから、早期にがんを発見するのが検診の役割になります。

検診の対象者は子宮頸がんは20歳以上、胃がん・腹部超音波・大腸がん・乳がん検診・肺がん検診は40歳以上の方が対象になります。こうした検診を年に1回（乳がん検診は2年に1回）受けることで、がんで死ぬリスクを20～50%も減らすことができます。

本市では、がん検診の受診率が低い状況です。早期発見のために、ぜひ、多くの人に検診を受けていただきたいと思います。

糖尿病の診断

市立病院の健康講座

▼これまで、HbA1cや高血糖に関してお話ししましたが、「私は糖尿病なの？」「検診の血糖値が正常だから大丈夫・・・？」ということで、「いったい糖尿病はどうやって診断するの？」ですよね。

これまでの話の復習も多少ありますので、思い出しながらいきましょう。

▼〝糖尿病〟はその字のごとく、「糖が尿に出る病気」です。いきなり尿から糖は出ませんよね。我々の食事がスタートです。食事をして、それらがきちんと消化され、吸収されます。その後、血液の中にブドウ糖として入り、エネルギー源（ガソリン）としてたくさん筋肉や脂肪に取り入れます。この、取り入れることがうまくいかない、ここが病気の本質です。利用できない、あり余ったブドウ糖は尿から流れ出て・・・〝糖尿病〟？いやいや、尿糖があるのは病気の症状のひとつに過ぎず、尿に糖が出る病気ではありません。うまくブドウ糖を取り入れられない病気だから尿に糖が出るのです。ブドウ糖を血液中に一定に保つために必要なだけ筋肉や脂肪細胞に取り入れるようにコントロールしているのが、すい臓から分泌される〝インスリン〟というホルモンでしたよね。そのインスリンが出てこない、あるいはその量が不足している、逆に必要以上に分泌されているのに十分に作用しない・・・いろいろな原因で慢性的に高血糖になるのが糖尿病です。

▼では、その高血糖とは？診断基準では空腹時で126mg／dlです。「そこまで高くないから糖尿病じゃないや」ではありません。特に100台の人は、注意が必要です。空腹時血糖で〝糖尿病〟と診断される前に、何年にもわたり食後の血糖値だけが異常に高い、「食後高血糖」の時期があることが明らかにされています。食後高血糖だけが認められる時期は、糖尿病の早期状態と考えられています。そこで行うのが〝糖負荷試験〟です。これは、空腹時に一定のブドウ糖を摂ってもらい、その後の血糖値の変化を調べるもので、2時間後の血糖値は200mg／dlが診断基準となっています。〝糖負荷試験〟は簡単にできますので、朝ご飯を食べずに来てください。

注…血糖の数値だけで〝糖尿病〟と診断するわけではありません。

院長　佐々木　健

子どもにケータイ持たせる その前に

3月は、子どもたちの「旅立ち」の時期です。卒業や就職・進学のプレゼントとして、携帯電話を子どもに持たせる家庭も少なくないと思います。携帯電話は便利な反面、使い方によっては、犯罪に巻き込まれたり、自らが加害者になったり、また、使い過ぎて電話代がかさんだり、健康に影響を及ぼしたりする可能性も指摘されています。そこで、購入前に、携帯電話と上手に付き合うため、親子でしっかり話し合い、ルール作りをすることが大切です。

家庭で作るルールの基本

■安全に安心して使用させるために「フィルタリング」を設定する。

フィルタリングには大きく分けて2種類があり購入時に指定します。

①ホワイトリスト方式

健全なサイトのみを選び出し、それ以外は見られない方式です。

②ブラックリスト方式

「出会い」や「アダルト」など子どもにとって有害なサイトを選び、それらを見せないようにする方式です。

■不用意な書き込みは絶対にしない、させない。

「プロフ」※1「ブログ」※2「掲示板」※3など、書き込みのできるサイトで、友達の誹謗中傷や自分が特定できる情報や写真を掲載すると、たちまち世界中に発信することになり、書き込まれた当人は友達不信になり、不登校になったり、自殺に追い込まれたりするケースもあります。また、個人情報が流失して悪用される恐れもあります。

※1プロフ…プロフィールの略で、特技や趣味などを自己紹介するサイト

※2ブログ…日記のような形式で個人の興味・関心、考え等を公開するサイト

※3掲示板…コミュニケーションを目的に意見交換の書き込みができるサイト

■携帯電話に振り回されないように、使用する時間帯や場所などを決める。食事中や勉強中、深夜の携帯電話使用はしないようにする。制限しないと携帯依存にもなりかねません。

春の「郷土(ふるさと)に学び・育む青少年運動」月間（3月11日～4月10日）

「郷土に学び・育む青少年運動」は、鹿児島の伝統である地域で青少年を育てる気風を盛り上げ、郷土に根ざしたグローバルな人材を育成するため、家庭・学校・職場・地域等が一体となって、青少年が主体的に活動するための場や機会を確保し、地域ぐるみで青少年の健全育成を推進しようとするものです。

図書館だより

No.215

市立図書館　72-9254

★開館時間 9:30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

新着本

すき・やき
■楊（やん）　逸（いー）（著）

体温を上げて病気を治す食べ方・食べ物
■石原結貫（ゆうみ）（著）

チームひとり
■吉野万里子（作）

親子で楽しむきりがみずかん
■大原まゆみ（著）

直木賞受賞作品紹介

ほかならぬ人へ
■白石一文（しらいし かずふみ）

ほんとは二人ともベストの相手がほかにいるんだ。愛するべき真の相手はどこにいるのだろう？「恋愛の本質」を克明に描き、さらなる高みへ昇華する。表題作ほか全2編を収録。

廃墟に乞(こ)う
■佐々木 譲（ささき・じょう）

ニセコの貸し別荘で見つかった女性の絞殺死体。仙道孝司はオーストラリア人と日本人不動産会社との確執に事件解決の鍵を見出す。「オージー好みの村」など、休職中の道警刑事、仙道が北海道の全域を駆け回る連作小説集。

新一年生にすすめる本展
～新入学児童向けの本を展示・貸出し～

3月19日（金）～4月9日（金）

カレンダー　3月10日～4月15日

日	月	火	水	木	金	土
			3月 10	11	12	13 ◆
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	4月 1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 ◆
11	12	13	14	15		

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
◆ お楽しみ映画会　午後2時～　3階会議室