The 健康応援隊！

9月はがん征圧月間です

茨城県では、昭和60年に明治時代より死因の第1位であった脳血管疾患を抜いて、がんが1位になりました。平成24年度茨城県保健福祉統計によると本町においても死因第1位はがんであり、心疾患、脳血管疾患の順となっています。日本ではがんについての正しい知識の普及、早期発見及び早期治療の徹底を目的として、9月を「がん征圧月間」と定めています。

国立がん研究センターによると、喫煙によるがん死亡のリスクは、男性2倍、女性1.6倍程と推計され、日本人のがん死亡の約20％～27％は喫煙が原因であり、喫煙していなければ予防可能であったとあります。

飲酒について、1日あたりの平均アルコール摂取量（純エタノール量）で46g以上の飲酒で14％程度、69g以上の飲酒で60％程度、がんのリスクが上昇するとあり、日本人男性のがんの13％程度が、1日2合以上の飲酒習慣によるものと推計されるとあります。しかし、46g未満では、がんやその他の疾病のリスクが変わらない、もしくは、リスクが低下するため、節度のある飲酒（アルコール量に換算して約23g、日本酒なら1合程度）が大切とあります。

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありませんが、がんのリスクをできるだけ低く抑えることがん予防になります。表に「日本人のためのがん予防法」について掲載します。

保健センターでは、6月～8月に各種がん検診を行い、多くの方が受診しました。今年度最後のがん検診を12月19日(土)に実施します。年に一度の検診を健康づくりにご活用ください。（お申込み等について、広報ごか11月号にてお知らせします）

（健康福祉課　保健師）

日本人のためのがん予防法

現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法

喫　煙	たばこは吸わない。 他人のたばこの煙をできるだけ避ける。
飲　酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食　事	食事は偏らずバランスよくとる。 ＊塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 ＊野菜や果物不足にならない。 ＊飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に。
体　形	適正な範囲に。
感　染	肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。 機会があればピロリ菌検査を。

国立がん研究センター がん情報サービス「日本人のためのがん予防法」

学校コーナー

考え 進め 未来へ

五霞中学校

6月20日に始まった総体及び各種大会が7月末で一区切りを迎えました。生徒たちは、この大会に向け、日々努力を重ねてきました。中学校での部活動は、忘れられない一生の思い出になったことでしょう。

◇県大会を終えて　柔道部

3年　鳩貝　佑紀（ゆうき）

今回の総体では、県大会に出場し、個人ではベスト8、団体では予選リーグ2勝1敗という成績でした。

新人戦では、個人3位、団体ベスト8だったので悔しい思いもありました。しかし、出場したみんなが全力で勝ちにいったので、悔いの残らない良い思い出になりました。

◇県大会に出場して　卓球部

3年　植竹　未来（みく）
横田みなみ

私達は、約2年半、県大会に出場することを目標に毎日練習に励んできました。大変なこともあったけど、県西大会でベスト4に入ることができ、県大会に進むことができました。引退前の最後の大会で大きな目標を果たすことができて良かったです。県大会では、自分たちのプレーができ、悔いの残らない試合になりました。

◇最後のステージ　吹奏楽部

3年　神谷　淑佳（すみか）

私達は、最後のコンクールに向けて、2年生の冬に決めた曲「元禄」を半年以上かけて練習してきました。辛い時もあったけど、先生や仲間たちと一緒にがんばってきました。その全てを7分間に込め、本番では精一杯演奏することができました。結果は悔しかったけど、最後のステージを楽しむことができたので、良かったです。

◇県・県西水泳大会に出場して

2年　大橋　温紀（あつき）

県西水泳では、50メートル自由形と100メートル平泳ぎに出場しました。100メートル平泳ぎは決勝に残り、日頃の練習の成果を発揮することができました。県大会の50メートル自由形では、自己ベストを更新することができました。今後も自分の目標を高くもち、それに近づけるよう努力をしていきます。