

■元氣なうちから「かかりつけ」を持ちましょう

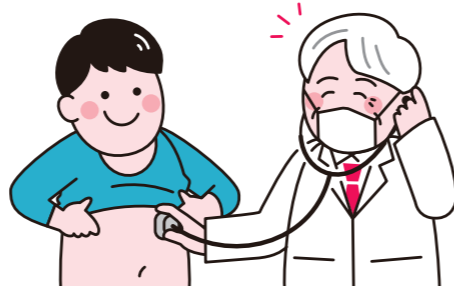
「かかりつけ」の医師、歯科医師、薬剤師は身近な医療のパートナーです。「かかりつけ」は、安心して健やかな毎日を過ごすうえで、心強い存在です。

※新型コロナウイルス感染症の第一波では、かかりつけ医を持っていないことで、医療にかかるのに困難を感じた方がたくさんいました。

「かかりつけ」を持つメリット

かかりつけ医

- 健康や体調、病気について相談できます。
- 必要な時には専門的な医療機関を紹介してくれます。
- 自宅での療養生活が必要な場合は、訪問して診療してくれます。



かかりつけ歯科医

- 定期的な受診により、お口のトラブルに早めに対処できます。
- むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に加え、お口の具合を良好に保ち、身体の状態をより良くすることができます。
- 在宅療養中は必要に応じて、訪問して診療してくれます。



かかりつけ薬剤師

- 処方薬や市販薬など、使用している薬の情報から飲み合わせや副作用がないかなどを確認してくれます。
- 必要に応じて処方した先生への確認なども行ってくれます。
- 薬局が開いていない時間でも電話での相談に応じてくれます。
- 外出が難しい患者さんの自宅には、訪問してくれます。

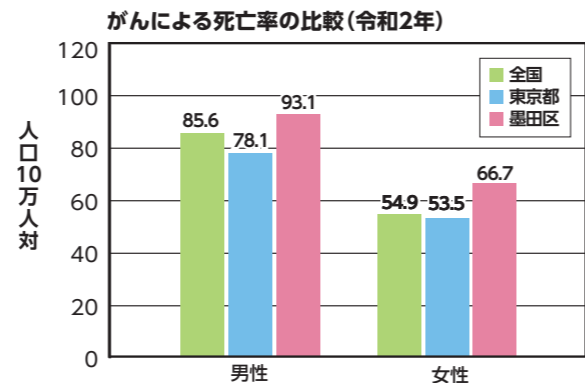


■がんの現状

《がんの現状》

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。墨田区では、令和3年に約720の方ががんで亡くなっており(全死亡者数の約28%)、**がんによる死亡率は全国や東京都の平均と比較して、高い傾向にあります。**

がんを予防するには、生活習慣を改善するとともに、自覚症状がないうちに定期的に検診を受けて早期発見・早期治療に取り組むことが大切です。



※自治体ごとの年齢構成の違いを調整し、高齢化の影響を除去した「75歳未満年齢調整死亡率」という指標による比較

■がんを遠ざけるための生活習慣

《科学的根拠に基づくがん予防》

がん絶対にならない方法はありませんが、これまでの研究からがんの原因は喫煙や飲酒、食事などの日常生活の習慣に関わる場合が多くあるといわれています。以下のような健康的な生活習慣を送ることで、ある程度がんを予防することができます。

喫煙

たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける。



※吸っている人は、禁煙治療や禁煙補助薬を上手に使う禁煙しましょう。受動喫煙も、肺がんや心臓病、脳卒中等のリスクがあるので、たばこを吸う人は他人にたばこの煙を吸わせないように注意しましょう。

飲酒

飲むなら、節度のある飲酒をする。



※1日あたり、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の3分の2、ワインならボトル3分の1程度が適量とされています。飲まない人、飲めない人の飲酒はお勧めしません。

身体活動

日常生活を積極的に過ごす。



※1日合計60分程度の歩行などの適度な身体活動に加えて、週1回程度は、早歩きやジョギングなどの息がはずみ汗をかく程度の運動を行いましょう。

食事

食事は偏らず、バランスよく摂る。



- 野菜や果物不足にならない
 - 飲食物を熱い状態で摂らない
 - 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする
- ※1日あたりの食塩摂取量として、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満が目安とされています。(日本人の食事摂取基準2020年版)

体形

体重を適正な範囲に維持する。



※BMIの適正値は、中高年男性21~27、中高年女性21~25です。BMIの求め方: BMI値=体重(kg)÷身長(m)²

感染

肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があれば胃のピロリ菌検査を。



※16歳以上の方は、肝炎ウイルス検診を無料で受けることができます。過去に受けたことがない方は、すみだけんしんダイヤル(☎5608-1599)へお申込みください。

参考：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」

■がん検診を受けましょう

区ではがんの予防、早期発見から療養生活の質の向上に至るまで、総合的ながん対策に取り組んでいます。その一環として、がん検診を無料又は低額で実施しています。

がんは不治の病ではありません。診断と治療の進歩により、がんが治る確率(生存率)は上がっています。早期の段階でがんを発見できれば、更に治る確率が高くなります。**早期発見・早期治療のためには、自覚症状がないうちに、がん検診を受けることが大切です。**

「自分はがんにならない」「具合が悪くなったらすぐに病院に行くから大丈夫」などと考えずに、**あなたの大切な命を守るため、定期的ながん検診を受けましょう。**また、検診の結果、精密検査が必要と判定された場合は、**がんであるかどうかの確定診断のために、必ず精密検査を受けましょう。**

