

がん は昭和56年から日本人の死因の第1位となり、江別市でも全死亡数の37%の方

が、がんで亡くなっています(平成21年度)。

がんによる死亡を防ぐためには、喫煙、食生活や運動など、生活習慣に注意し、発がんのリスクを下げることで大事ですが、生活習慣の改善が心掛けても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。

そこで、がん検診により、初期のうちに行われるだけ早く発見し、治療することが重要となってきました。しかし、がん検診を受ける人は少ないのが現状です。

国が策定した『がん対策推進基本計画』では、『がん検診受診率50%を目指す』としているものの、平成22年度に行われた国民生活基礎調査によれば、40歳以上の検診受診率は一番高い胃がんでも、男性34・3%、女性は26・3%とその半分程度の受診率にとどまっています。

女性特有のがんである子宮がん・乳がんの検診については、平成21年度から、無料クーポンを国が定めた対象年齢の方に送付しており、江別市の22年度の受診率は、子宮がん24・5%、乳がん26%と、多少は上がってきていますが、まだまだ十分とはいえません。

最近では、若い世代にも子宮頸がんの発症が増えているので20代の方も積極的に検診を受けましょう。



また、平成23年度からは大腸がん検診についても該当年齢の方に無料クーポンを送付しています。

働き盛りの世代の方が、がんになった場合には、医療費だけではなく、本人や家族のQOL (Quality of Life = 生活の質) の低下などさまざまな負担が生じます。

検診を受け、自覚症状のない早い段階でがんを発見し、早期に治療することで、がんが治る可能性が高まり、肉体的・精神的・経済的負担も軽減することができます。

さらに、がん検診で、なんらかの異常が見つかった場合は、必ず精密検査を受けなくてはなりません。

精密検査を受けたことによつて、がんではなかったが他の病気が見つかり、命拾いをしたという話もあります。

えべつ健康づくりプラン21 【健康一口メモ】

がん検診はお済みですか？

せつかく受けたがん検診がムダにならないよう、早めに精密検査を受けましょう。

毎年、きちんとがん検診を受けている方でも、なんらかの自覚症状がある場合は、次の検診を待つことなく、医療機関を受診してください。

クーポンは届いたけれど、まだ利用されていない方、今年は止めようかな・・・と迷っている方は、ぜひこの機会に思い切ってがん検診を受けましょう！

防災コラム

地震！その時



1995年(平成7年)の新年を迎えて日も浅い1月17日午前5時46分、神戸を中心にした「阪神・淡路大震災」が発生し、死者6千人以上という悲劇をもたらしました。グラツときたその時、私たちはどんな行動をとればよいのでしょうか。

●自宅の居間でくつろいでいる
揺れを感じたら家族に声をかけ、テーブルや机の下などに隠れて身を守り、座布団やクッションなどで頭を保護しましょう。

●会社で仕事をしている
揺れを感じたら即座に机の下などに潜り身を守りましょう。ロッカーなどが倒れて押しつぶされたり、窓際では割れたガラス片が飛んでくる危険性があります。

●エレベーターの中にいる
自動着床装置がついていれば、最寄りの階に止まるようになってるので、全ての階のボタンを押し、停止した階で降りられるか試してみてください。階の途中で止まったら、非常用連絡ボタンを押し、むやみに天井の脱出口から出ないで、落ち着いて救出を待ちましょう。

●街中を歩いている
看板などが上から落ちてきたり、ブロック塀などが倒れてくる危険性もあります。冷静に上下左右を確認し、近くの最も安全と判断できる場所で身を守りましょう。

●車を運転中
揺れが大きくなるにつれ、ハンドルを取られて運転が難しくなります。道路も波を打つような状態になり極めて危険ですので、徐々にスピードを落として停車させましょう。急ブレーキは絶対に避けましょう。

カーラジオをつけ、正確な地震情報収集しましょう。

車を離れるときは、救急車や消防車などの緊急車両が通れるよう、道路の中央は空けておきましょう。近くの駐車場や空き地に車を入れ、窓を閉め、キーをつけたまま、ドアロックはしないでおきましょう。

●海岸付近にいる
津波は海水が引くなどの現象を伴わずに突然やって来ることがあります。また、ラジオやテレビなどからの情報よりも早くやって来ることがあります。揺れの後は一目散に高台に避難しましょう。

●介護している方がいる
大地震の場合、119番通報は必ずしもつながるとは限りません。お年寄り、特に寝たきりの方や病氣の方がいる場合は、普段から隣近所に協力を頼んでおきましょう。

地震発生時、まずは自分の命を守る事(自助)が最優先です。日ごろの生活の中で、危険な場所の把握や安全な行動について確認しておきましょう。

気象庁震度階級

震度	人の体感・行動
震度1	屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいます。
震度2	屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じます。眠っている人の中には、目を覚ます人もいます。
震度3	屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じます。歩いている人の中には揺れを感じる人もいます。眠っている人の大半が目を覚めます。
震度4	ほとんどの人が驚きます。歩いている人のほとんどが、揺れを感じます。眠っている人のほとんどが、目を覚めます。
震度5弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じます。
震度5強	大半の人が、物につかまらなると歩くことが難しいなど、行動に支障を感じます。
震度6弱	立っていることが困難になります。
震度6強 震度7	立っていることができず、はわないと動くことができなくなります。揺れにほんろうされ、動くこともできず、飛ばされることもあります。