

あなたは、がん検診を受けていますか？



がんは 早期発見・早期治療 が肝心です。

症状が無くても定期的ながん検診を受けましょう！

下記はよくみられるがんの初期症状です。
日ごろから自分で体調をチェックし、
「おかしいな？」と感じたときは
検診ではなく医療機関を受診しましょう

胃がん・食道がん

- ・食べ物を飲み込んだときにしみる感じや、つかえる感じはないか。
- ・胸の痛み、背中への痛みはないか。
- ・胃の痛み、胃の不快感がないか。

肺がん

- ・せきやたんが続いていないか。
- ・たんに血が混じっていないか。

肝がん

- ・肝炎ウィルスの感染がないか。
- ・食欲がない、身体がだるいといった症状が長く続いていることがないか。

子宮頸がん

- ・月経でないときに接触出血がないか。
- ・普段とは違うおりものがないか。

乳がん

- ・乳房の中にしこりがないか。
- ・乳房にえくぼの様なくぼみやふくらみがないか。
- ・乳頭から血液などの分泌物がないか。

大腸がん

- ・便に暗赤色の血液が混じっていないか。
- ・便が細くなっているか。
- ・下痢と便秘をくりかえしていないか。

肝炎ウイルス検査を受けましょう！

B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは血液検査でわかります。40歳以上でこれまで受けたことの無い方はこの機会にぜひ検査を受けましょう！

平成24年3月31日まで
府指定の医療機関や
保健所で検査が無料で
受けられます

実施日程や費用等が異なりますので詳しくはお住まいの保健所、保健センター等へお問い合わせください。



対象

- ① 原則、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない20歳以上40歳未満の方
- ② 40歳以上で職場検診や市町村検診を受ける機会のない方など

特徴

- ・感染しても自覚症状がほとんどない人もあります。
- ・まず、感染の有無を調べるのが大切です。
- ・放っておくと肝硬変や肝臓がんに進行する可能性があります。

肝がんの予防について

大阪府の肝がん死亡率は47都道府県中、最悪レベルで肝がんによる死亡数は、肺がん、胃がんに次いで第3位です。

肝炎ウイルスに感染していることがわかったら、どうすればいいでしょうか

- 専門医の診察を受けましょう！
- インターフェロンなどの抗ウイルス治療を受ける必要があるかどうか見極めてもらいましょう！
- アルコールを控えましょう。
- 禁煙しましょう。

※平成20年4月からB型及びC型肝炎ウイルスに対するインターフェロン治療費の一部助成(医療保険診療内)があります。

生活改善



がん

予防の 10か条

【がん予防キャンペーン大阪実行委員会】

主催

大阪府
大阪市
(社)大阪府医師会
(財)大阪対がん協会
(財)結核予防会大阪府支部
(財)大阪公衆衛生協会

(社)大阪エイフボランティアネットワーク
大阪府地域婦人団体協議会
大阪市地域女性団体協議会
(財)大阪成人病予防協会
(財)大阪府保健医療財団

事務局

〒536-8588 大阪市城東区森之宮1-6-107 大阪がん予防検診センター内

TEL.06-6969-0676

ホームページ: <http://www.gan-osaka.or.jp>

1 偏りなくバランスのよい食事をしましょう

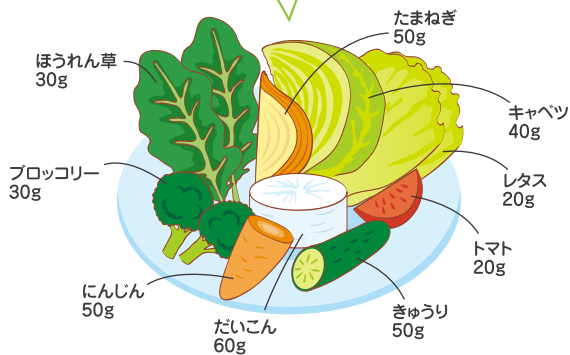
食べ過ぎに注意しましょう。



2 いろいろな野菜・果物を食べましょう ～食べ物からビタミン・繊維質を～

野菜は1日350g以上、果物は1日1回は摂りましょう。
緑黄色野菜:そのほかの野菜=1:2の割合が理想です。

野菜350gはこれくらいです



* 抗酸化作用のある食品	ビタミンAを多く含む食品				
	ビタミンCを多く含む食品				
	ビタミンEを多く含む食品				

* 抗酸化作用のある食品には、がん予防効果があります。

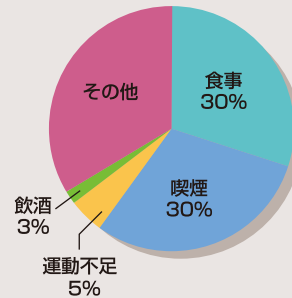
健康な生活のために

がんを防ぐための10か条

【日常生活の中に取り入れ、生活習慣を見直しましょう。】



がんの原因の推計



1996年ハーバード大学発表

3 塩分は1日10g未満にしましょう また、熱いものはさましましょう

過剰に摂ると胃や食道の粘膜を傷つける可能性があります。

4 こげたものは気をつけましょう

がんのリスクを高める可能性があります。

5 アルコールは適度に楽しみましょう

日本酒1合、ビール中1本が1日の適量の目安です。
(180ml) (500ml)



6 禁煙はもっとも重要ながん予防です

タバコの煙には発がん物質が非常に多く、周囲の人にさえ、がん発生率を高めます。



7 適正体重を維持しましょう

肥満の度合いを表す体格指数(BMI)25未満を目標にしましょう。

$$BMI = \text{体重(Kg)} / \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

8 無理のない運動習慣を身につけましょう

身体をたくさん動かすことは、すべてのがん予防に効果があり、免疫力も高めます。

9 ストレス解消で免疫力をアップし がん細胞をやっつけましょう

休養や睡眠をしっかりとることも大切です。



10 がん検診を受けましょう

- ・胃、大腸、肺、乳、子宮がんの定期検診を受けましょう
- ・乳がんの自己触診をしましょう
- ・肝がん予防のため肝炎ウイルス検査を受けましょう

〈参考文献〉「がんを防ぐための12か条」発行:財団法人がん研究振興財団
「がん予防のすすめ-6か条-」大阪府立成人病センター
「がん情報サービス」国立がんセンターHP