

知って得する健康コラム～がん予防～

4月は全般的ながん予防についてお伝えしていきます。

周りの人はどうしている？

村田町長 佐藤英雄の取り組み！

Q 全般的ながん予防のために心がけていることはありますか？

町長 がんを予防するという意識をしているわけではありませんが、食生活には気を付けています。

Q具体的にはどのような点に気を付けていますか？

町長 バランスの良い食事となるよう意識し、特に野菜は多く摂るように心がけています。また、かけ醤油はしない等の塩分摂取や、納豆や甘酒などの発酵食品も摂るように気を付けています。

Qどんな野菜をよく食べていますか？

町長 季節を感じながら夏はピーマンやトマト、冬はブロッコリーやニラなどをよく食べますね。

Q食生活以外で心がけていることはありますか？

町長 同じくがん予防という視点ではありませんが、週に2日は15分程度の散歩をしたり、毎年人間ドックは必ず受けるようにしています。また、胃の内視鏡検査も毎年受けています。



村田町民のがんの死亡状況

○がんで亡くなる人の割合 23.5%

○亡くなる人の多いがんの割合 肺がん 25.6% 胃がん 23.1%

(平成29年度保健事業実績より)

※宮城県 肺がん 19% 胃がん 12.5%

(データからみたまやぎの健康より)

★村田町は肺がんと胃がんで亡くなる方の割合が高いのです！

(健康むらた！がん予防のために！)

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食品を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常を感じたらすぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

町長のインタビュー内容では“がん予防”を特に意識はしていない、ということでしたが、食生活や運動習慣など、がん予防にも効果があるものです。特に緑黄色野菜や果物に多く含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEには発がんを防ぐ働きがあり、食物繊維にも同じような効果があります。

《ビタミンAを多く含む食品》

春菊、にら、小松菜、ほうれん草、人参、

《ビタミンCを多く含む食品》

レモン、イチゴ、キウイフルーツ、ブロッコリー、ピーマン

《ビタミンEを多く含む食品》

大豆、卵、いわし、落花生

《食物繊維を多く含む食品》

ひじき、そら豆、おから

がんの早期発見のためには、定期的ながん検診が大切です。今年も必ず受けましょう！