



# 治る時代だから始める がん対策

9月は「ガン征圧月間」です。今やがんは早期に発見できれば治る時代になっていきます。しかし、がんで亡くなる人の数も確実に増えていきます。全体として、がんは長生きするほど増えていきます。なぜなら、がんは健康な細胞がいろいろな刺激でがん細胞になり、その数が増えて「がん」となってくるからです。この期間はふつう、20〜30年かかるため、年をとるほど誰でもがんにかかる可能性がある病気なのです。

— がんにならないために —  
 がんをいろいろな刺激で目覚めさせないため、  
 1、食事や日常生活の中で発がん物質にふれる機会を少なくすること  
 2、がんに負けない強いからだをつくり、免疫をつくり、がんの芽が本物のがんにならないようにすることです。  
 つまり、バランスのとれた食事を心がけ、頭とからだをどんだん使って活動すれば、健康な細胞、新しい細胞が生まれがん予防の基本になるのです。

※9月のガン征圧月間行事として「皮膚腫瘍外来」を1日から14日まで山口大学医学部附属病院皮膚科外来特設!!

発がん物質などによる刺激で、すぐに正常細胞ががん化することはない。その後、いろいろな刺激が加わると、やがてがん細胞となり、その数が増えて「がん」となってくる(多段階発がん説)。この期間はふつう、20〜30年かかるといわれている。

**予防しないで放置すると**

正常細胞 40歳 → 20~30年 → がん細胞 70歳

年齢 40 50 60 70 80 90歳

**予防すれば**

正常細胞 50歳 → 30~40年 → がん細胞 90歳

年齢 50 60 70 80 90歳

がんの予防は、いかにがんの発生と進行を遅くするか。予防しなかった場合、たとえば40歳でがんが発生したとすると、70歳で発症する。一方、予防することでがんの発生を50歳まで遅らせ、進行の速度を遅くすれば、発症を80歳まで引き延ばすことができる。

●いまの予防が、将来のがんを防ぐ

皮膚がんは、近年、地上に到達する紫外線が増加していることで多発しています。他のがんに比べ皮膚がんは直接目で見ることができると、早期発見の容易ながんです。この機会に自分の体をすみずみまで見回してみても、もしも、つぎのような皮膚症状があれば早目に受診されることをお勧めします。

- 治りにくい皮膚の傷やこぶ
- 足底や、爪の中にできるほくろ

えがむたごすまき



おおの **あやか** 綾華 さん

平成9年9月8日生まれ  
 宜稔・恭子(上城)  
 “お外が大好き♥️よろよち歩きで元気にお友達と遊んでいます”



いそべ **ともゆき** 磯部 知幸 くん

平成9年9月28日生まれ  
 修二・幸子(黄波戸)  
 “笑顔がすてきな知くん明るく元気に育つてね”

\*\*\*\*\*

## 当選者発表!!

- 県民健康の日(7月7日)  
 クロスワードパズル(7月号)
- 答え  
 せいかつしゅうかん
- 町内当選者  
 岩城友美子(長崎)  
 藤岡美代子(黄波戸)
- 賞品 万歩計

