

はやいもので「にしわき乳がん市民公開講座」も今年で9回目となりました。新規感染者が減っていますがまだまだ油断は禁物、今年も外部から宍道の先生をお呼びするのではなく、内輪でささやかに開催しました。西脇市健康プログラム Ni-Co に参加の方も来られており、少数精鋭の会となりました。

今年は職元年ですので、テーマは直球の「がん検診に行こう」として、国立がん研究センター監修の「科学的根拠にもとづくがん予防」冊子を取り上げました。要点は下記の4つです。

1. がん発症には体質（がんが発症しやすい性質）および生活習慣・環境要因（喫煙や肥満、感染などなど）によって発症する。
2. 生活習慣としては「禁煙」「節酒」「食生活の改善」「身体活動」「適正体重の維持」がある。
3. 環境要因としては「感染予防」がある。
4. 2. の5つの生活習慣を実践するとがんになるリスクがほぼ半減する。

くわえて、がん検診の大切さを説明しました。また、コロナ下でがん診断数が6万人も減っており、その主因は検診の受検控えによるものであることも解説し、がん検診受検をお勧めしました。

実は、本当に以上の話を聞いていただきたい方は、がん検診に関心のない方です。そういう方々に興味を持っていただくにはどうしたらよいのでしょうか？不滅の課題です---

下記に国立がん研究センター がん情報サービスのアドレスを示します。上記の「科学的根拠にもとづくがん予防」冊子もこちらでダウンロードできます。



にいくと、信頼できる情報を探ることができます。

