

西尾市の死因別死亡率

悪性新生物（がん）

27.0%

肺炎

12.7%

心疾患

12.3%

脳血管疾患

9.9%

出典 愛知県、「平成27年愛知県衛生年報」, 第21表.

がん発見後の5年生存率

早期発見できた場合
(ステージ1)

93.1%

早期発見できなかった場合
(ステージ4)

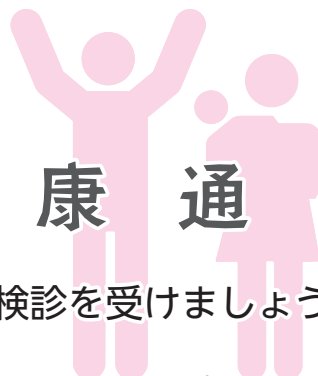
20.7%

出典 公益財団法人がん研究振興財団,「がんの統計'16」, 資料編,p.93.

健康通信

がん検診を受けましょう!

問西尾市保健センター(☎57・0661)



西尾市の死亡原因の第1位は、がんです。現在、日本では生涯のうち、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

がんは初期症状がほとんどありません。自覚症状が現れたときには病状が進行し、治療が困難になる場合が多くあります。

しかし、近年、検査や治療の進歩により、早期発見・早期治療が可能になり、がんは「治せる病気」に変わってきています。そのため、年1回、がん検診を受診するように心掛けましょう。既に自覚症状のある方は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

また、日頃から次のような生活習慣を心掛け、がんを防ぐための生活を送りましょう。

●西尾市がん検診

市では、30年1月31日(水)まで、さまざまながん検診を実施しています。この機会にぜひ受診しましょう。日程や会場など、詳しくはお問い合わせください。市ホームページでも確認できます。

※乳がん・子宮頸がん・胃がん検診は予約が必要です。

予約方法 祝日、年末年始を除く月～金曜日の午前9時～午後5時に、電話でがん検診予約センター(☎0569・27・7890)へ。

出典 公益財団法人がん研究振興財団,「がんを防ぐための新12か条」.

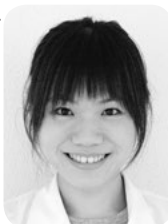
- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

市民病院 Q & A

Q 食中毒の流行時期はありますか。家庭でできる食中毒予防・対策はありますか？

管理栄養士 杉田梨絵子

A 食中毒は夏場に多いイメージがあると思いますが、年間を通じて発生しています。食中毒を引き起こす原因の多くは、温度や湿度などの条件がそろうと、食べ物の中で増殖する「細菌」と、食べ物を通じて体内に入り、人の腸で増殖する「ウイルス」の2種類です。「細菌」は6月～8月の夏場に、「ウイルス」は11月～3月の冬場に多く発生しています。食中毒の予防で、細菌の場合は、「食べ物につけない」「増やさない」「倒す」ことが原則です。しかし、ウイルスの場合、ごくわずかな汚染で食中毒を引き起こすため、「持ち込んでみろげない」など、環境づくりも併せて大切になります。



対策のポイント

- ▼ 食べ物につけない・ひろげない…小まめな手洗いや食器などの洗浄
- ▼ 増やさない…食材は低温で保存
- ▼ 倒す…調理の際はしっかりと加熱。使用後の食器などは殺菌・洗浄
- ▼ 持ち込まない…家族の健康状態を把握

食中毒による嘔吐や下痢は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めに受診してください。

問市民病院管理課(☎56・3171)