

受けててよかった！がん検診⑤

最終回は、がんとがん検診について前号までのまとめです。

現在、日本人の2人に1人ががんに罹り、3人に1人ががんで死亡しているという時代です。

多くのがん細胞は約10〜20年の長い年月をかけて成長して、かたまり（1〜2cm程度）になり、その後急速に成長を速めます。がん細胞は勝手に増殖を続け、止まることがなく、周囲にしみ出るように広がるとともに、体のあちこちに飛び火（転移）し、次から次へと新しいがん組織を作ります。そして他の正常組織の栄養をどんどん取ってしまい、体を衰弱させます。そのため、定期的に検診を受け早いうちに見つけるのが大切です。

そこで町では、がんを早期発見し適切な治療を行うことががんによる死亡を減少させ、あなたが自分らしく生き生きと生活することを目的にがん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）を行っています。

がん検診は全町民が受けることができます（年齢制限あり）。また検診と同様に、ご自身の体調の変化を知ることや乳房の自己触診などで体の変化をキャッチすることがとても大切です。

「私は元気だと自信のある方」こそぜひ継続的な受診を。少しでも気になる症状や変化があれば、医療機関の受診をお勧めします。

最後に、これまで検診の重要性をお話ししてきましたが、検診と同様に生活習慣も大切です。禁煙、適度な運動、栄養バランスの良い食事、規則的な生活リズム、身体を清潔に保つ、ストレスの解消はがんのリスクを低めることができます。これはがんだけではなく、元気に生き生き生活するために大事です。まず昨日1日はどうだったか振り返ってみましょう。

今回で「受けててよかった！がん検診」は終了です。検診のお申込みをぜひお待ちしております。また検診に関する

るご相談もできますし、「がんの治療をしているが相談したい」「患者本人ではないけれど相談したい」「どこで情報を得たい」という方へも情報提供できますので、お気軽にご相談ください。

問合せ 健康福祉課 健康推進係 ☎ 4555

参考資料

「がん情報サービス」国立がんセンター

<http://ganjoho.ncc.go.jp/>

日本対がん協会 <http://www.jcancer.jp/>

北海道対がん協会

<http://www.hokkaido-taigan.jp/>

財団法人がん研究振興財団発行小冊子

「がんのおはなし ～はやくみつけて、はやくなおす～」

「堆肥」の利用は地球に優しい「エコ活動」！！

～命を育む食料を生産するために～

刻一刻と雪どけが進むにつれて顔をのぞかせる大地は、春の到来を予感させ、その大地の目覚めは農作業シーズンの始まりを告げています。この季節になりますと堆肥の散布作業が本格化します。特有のにおいが気になる堆肥ですが、その利用は、私たちの命を育む食料を生産する上で欠かせない作業であることに加え、環境に対しても優れた効果を発揮する「エコ活動」でもあることから、農林水産省においても堆肥を利用した農法を用いる環境保全型農業を推進しています。

そのため、町内の多くの農業者は北海道知事からエコファーマーの認定を受け、積極的に環境保全型農業によるエコ農産物の生産に取り組んでいます。

また、堆肥の散布作業の際には、関係機関の指導のもと、運搬時の飛散を防ぐための低速運転をしたり、散布後の臭いを軽減するため速やかに耕起作業を行ったりと周辺環境に配慮した取り組みに努めています。

堆肥の利用は、地球に優しいエコ活動であり、なにより、安全・安心な農作物を皆様の食卓へ届けるための大切な作業の1つでありますので、安平町の美しい自然環境を守っていくためにも町民皆様のご理解をより一層深めて頂きたいと思っております。

