



日本赤十字社



健診センターニュース



2月4日はワールドキャンサーデー

毎年2月4日はWorld Cancer Day（世界対がんデー）です。皆さんご存じでしたか？これは、2000年2月4日にパリで開催された「がんサミット」から始まった取り組みです。一人ひとりががんに関する意識を高めて、がんに立ち向かうための行動を起こすことを目的として世界各地で様々な取り組みが行われます。

今年日本では、ブルーとオレンジ色のライトアップ、オンラインカンファレンス、世界とつながるSNSキャンペーンなどが行われます。

がんは、21世紀において私たちの健康と幸福を脅かす最大の敵の1つです。「自身のがんを患った、家族や友人・知人ががんを患った」という人は少なからずおられると思います。私たちがどんなに健康に気を付けてもがんに侵される可能性はあります。

統計によると、2019年に日本で新たに診断されたがんは999,075例、2021年にがんで死亡した人は381,505人（男性222,467人、女性159,038人）です。日本人が一生のうちにがんと診断される確率は（2019年データに基づく）男性65.5%、女性51.2%と2人に一人と言われています。部位別の罹患数を見てみると、男性1位は「前立腺」2位「大腸」3位「胃」4位「肺」。女性1位は「乳房」2位「大腸」3位「肺」4位「胃」の順になります。日本人ががんで死亡する確率は（2021年のデータに基づく）男性26.2%（4人に1人）、女性17.7%（6人に1人）です。

がんの研究や治療は日進月歩で進んでおり、がんの40%以上が治癒可能であり、生存者の数も着実に増加しています。禁煙、節酒、バランスの良い食事、適正体重、運動と睡眠、ストレス回避、感染症の予防など自分でできる予防対策に加えて、がんに関する知識を持つことや検診（がん検診）などで早期発見することがとても重要です。これまでの研究によって、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。早期で見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。「精密検査が必要」と判定されたら早期がんを見つけれられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けましょう。



チョコレートは体にいい？

チョコレートは栄養価が高く、体にいい食品として注目されており、健康効果が期待できるとして人気を集めています。

チョコレートに含まれる栄養成分の中で代表的なのは、カカオポリフェノール。高い抗酸化作用を持つポリフェノールは体内の酸化を抑えてくれるため、肌老化の防止、動脈硬化の予防、アレルギーの改善、精神安定、リラックスといった効果が期待できます。また、カカオには食物繊維の一種であるリグニンも豊富に含まれており、腸のぜん動運動を活性化する働きが期待できるため、腸内環境を整えたり便通を良くすることにつながります。他にもチョコレートの苦味成分であるテオブロミンに血流

アップや覚醒・興奮を促す作用があるため、脂肪の蓄積を防ぎ、体重増加を抑えるといった働きが望めます。ただし、テオブロミンの過剰摂取は利尿作用や興奮作用を高めてしまう可能性もあるため適量を心がけることが大切です。体にいいチョコレートですが、脂質や糖質も高いので食べ過ぎには注意しましょう。特に、ハイカカオチョコレートは健康効果がより望める一方で、カカオを多く含むために一般的なチョコレートよりも脂質が多く、カロリーも高いので摂取量に注意しながら楽しんでください。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診できない場合があります。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市宇倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

