

厚生労働省が発表した2020年の日本人の死因順位によると、1位は「がん」で27.6%、2位は「心疾患」で15.0%、そして、3位に「老衰」が9.6%でランクイン、4位が脳血管疾患で7.5%と続きます。

近年の傾向として、がんや老衰が上昇傾向、逆に脳血管疾患は低下傾向にあります。

今月のテーマは『「がん」に怯えて生きるより100年時代を楽しく暮らしましょう』

① はたらく内臓と病気、なぜ『がん』になるのか

肺がん原因は喫煙、粉塵・排ガスの長期吸引など。

40歳以上の中高年男性に発症が多くみられる。

肝がん脂肪肝から肝硬変になってしまうと高い頻度で肝がんに至る。主に飲みすぎ食べすぎが原因です。

消化器のがん胃がんはピロリ菌感染、胃・大腸とも

に動物性脂肪の多い食生活や加齢などが原因です。

乳がん自覚症状はほとんどなく、乳房に硬いしこりができ、触れることで初めて気づくケースが多い。

前立腺がん体質や加齢、男性ホルモンの影響が原因で初期は自覚症状がない。排尿障害などで気づく。

② 日本人のための『がん』予防法

喫煙：タバコは吸わない。他人のタバコの煙を避ける。

飲酒：飲むなら、節度ある飲酒をする。

食事：偏らずバランスよくとる。

*塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。

*野菜や果物不足にならない摂り方に気を付ける。

*飲食物を熱い状態で摂らない。

身体活動：日常生活を活動的にしよう。

体型：適正な範囲に留める努力をする。

感染：肝炎ウィルス感染検査と適切な措置を。

機会があればピロリ菌検査を受けましょう。

③ 内臓『がん』と対策、付き合い方

がん検診を受けた場合、「要精密検査・要治療」の結果通知では、「がん」などの重篤な疾患が疑われているという意味ですので、必ず病院に行きましょう。

5大がん(胃・肺・大腸・子宮・乳房)について「異常なし」の結果が出たら安心です。

近年の医療技術の進歩はめざましいものがあり「がんになったら終わり」という時代ではなくなっています。

余命は誰にもわからないことのようにです。

～がん対策推進企業アクション 国立がん研究センター、はたらく内臓 坂井建雄監修～一部抜粋 (K.T 保健師)

お江戸健康管理室では、人生100年時代を迎えて健康づくりに取り組んでおられる方を『健康さん』としてご紹介をいたしております。自薦・他薦を問わず是非ご紹介をお願いいたします。

支部活動予定案内

- 社会見学会 (首都圏支部共催)
9月7日(水)に45名が参加してパナソニックワイルドナイツの本拠地「さくらオーバルフォート」を見学します。
- 6支部合同女性会員懇談会
10月12日(水)上野駅集合 国立博物館見学、交流懇親会 女性会員の皆様に別途ご案内いたします。
- 第156回みちくさ会
10月15日(土) 多摩川スカイブリッジ渡り初め
集合時間：10:30 集合場所：京急「天空橋駅」改札口
- 65歳・70歳節目懇談会
11月5日開催を予定。対象者の方々に別途ご案内差し上げますので、是非ご参加ください。

コロナ感染の状況によりまして中止させていただく場合があります。都度ご案内いたしますのでご確認願います

- ◆ 秋季特別寄席につきましては、寄席会場が団体申込みの受付を停止しているため、本年は中止とさせていただきます。



http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html

【会員の動き】

2022年6月～7月

◎ 転入 村上和隆 (多摩東地区・東久留米市) ← 北大阪支部

岡野啓輔 (東京東地区・江戸川区) ← 横浜東支部

◎ 転出 田尻善一 (東京西地区・西東京市) → 北大阪支部