

# 健康づくりサポーター通信 第44号

平成26年9月 滋賀県湖北健康福祉事務所(長浜保健所)

会員数:358

(平成26年9月1日現在)

参考:がんになったら手にとるガイド:国立がん研究センター  
健康日本21に沿って禁煙対策を効果的にすすめるために

現在日本人は、**一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかると**  
**いわれています。がんは全ての人にとって身近な病気です。**



滋賀県健康づくりキャラクターしがのハグ&クミ

## ◆ 滋賀県のがん死亡の状況

平成23年度滋賀県でがんにより死亡した人は、約3,417人で、総死亡者数の**約30%**を占め、死因別の割合では第1位を占めています。

## ◆ 長浜市と米原市のがんの死亡状況

長浜市と米原市の女性は、**胃がん、結腸(大腸)**の死亡率が県内で上位です。  
また、長浜市と米原市の男性は、**肺がん**の死亡率が県内で上位です。

(滋賀県のがん統計解析 市町別標準化死亡率 2002~2011年)

## ◆ がんができる仕組み

人間の体は、多くの細胞からできています。体には傷ついた遺伝子を修復したり、異常な細胞の増殖を抑えたりして、取り除く仕組みがあります。

しかし、異常な細胞が監視の目をすり抜け、無制限にふえて別の部位に転移するなどして、体を弱らせてしまうことがあります。それが、がんという病気です。

## ◆ がんの発生には、生活習慣が影響することが明らかになっています。

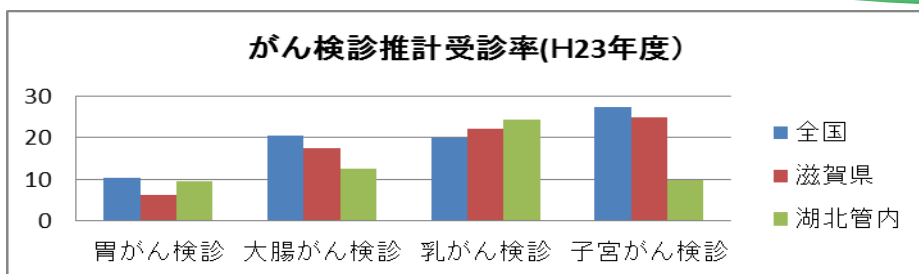
禁煙の防止、食生活の改善、運動習慣の定着、感染症予防などに取り組み、がんを予防することが大切です。

健康管理の基本 : **第1は禁煙、第2は減塩、第3は運動、第4は適正体重の維持**です。  
健康的な生活に心がけましょう。



## ◆ がん検診の受診率は全国と比べて低い傾向にあります。

目標は平成29年度に50%に!



胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診は年に1回、乳がん検診、子宮がん検診は2年に1回、検診を受けよう!

検診の日程や、受診の申込みなどは、広報誌にてご確認ください。

【お問い合わせ】

長浜市 健康推進課 TEL 65-7759

米原市 健康づくり課 TEL 55-8105

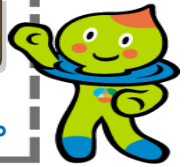


# こころの声に耳を傾けて。

平成 25 年の自殺者数は 27,041 人と二年連続で3万人を切りましたが、依然として多くの方が自殺で亡くなっています。

また、滋賀県全体では 313 人、湖北地域では長浜市で 25 人、米原市で 13 人と昨年よりも増加しています。  
〈警察庁統計〉

9月10日から16日は  
**自殺予防週間**  
です。



## 自殺やうつ病につながるサイン

自殺者の3人に1人はうつ病を発症しており、自殺の直前ではより多くの方がうつ病や他の精神疾患を患っていると言われています。

### 【体の面】

- 朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚める、寝つきが悪いなど
- 食欲がない、体重が急に増減した
- 疲労がとれない
- 頭が重い、肩・首が重い

### 【こころの面】

- 気分が落ち込んでいる、悲観的になる
- 何事にも興味をもてない
- イライラして落ち着きがない、不安だ

### 【行動の面】

- 会社に遅刻・欠勤することが増えた
- 家事や趣味をする気がおこらない
- 「自分はだめな人間だ」など、否定的な発言をする
- 新聞やテレビを見なくなった

## 自殺を防ぐために有効なもの

自殺やうつ病のサインに気づいたら、周囲の人が協力して、悩んでいる人に支援となる働きかけを行っていきましょう。

- 心身ともに健康であること
- 良好な家族・対人関係、経済状況充実した生活、地域のつながり
- 社会制度や法律的対応など、本人が利用できる制度がある
- 医療や福祉のサービスを利用している
- 信頼できる人などに相談できる
- 本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われない
- 本人を支援してくれる人や組織がある
- 本人・家族などが頼りにできる、支えになるものがある など

話をよく聞き、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



## 【自殺相談窓口】

- 滋賀県自殺予防情報センター(滋賀県臨床心理士委託) ☎077-566-4326 9:00~12:00(年末年始除く)
- 全国一斉こころの相談統一ダイヤル ☎0570-064-556(全国一斉実施期間:9/10-16) 10:00~12:00、13:00~21:00(土・日・祝日除く)