

保健だより

2月号



日本人の死因の第1位

一生のうちのがんになる人の割合は 2人に1人。













がんは「誰もがなりうる病気」です。



がん細胞は10~20年かけて成長します。
そのため、若いころからの望ましい生活習慣が大切です。

— がんを防ぐための新12か条 —

〔ひらがなで穴埋めしてみよう!〕

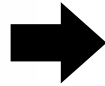
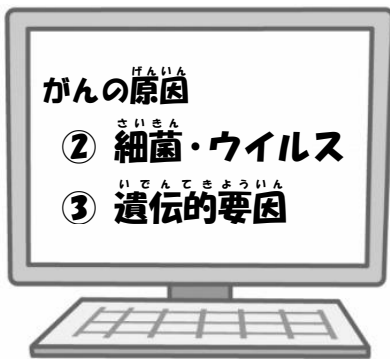
<p>1条</p> <p>□□□□ は 吸わない</p> 	<p>2条</p> <p>他人のたばこの □□□□ を できるだけ避ける</p> 	<p>3条</p> <p>お□□□□ は ほどほどに (未成年は×)</p> 
<p>4条</p> <p>□□□□ のとれた 食生活を</p> 	<p>5条</p> <p>□□□□ から 辛い食品 は控えめに</p> 	<p>6条</p> <p>野菜や□□□□ は不足に ならないように</p> 
<p>7条</p> <p>適度に □□□□</p> 	<p>8条</p> <p>適切な □□□□□□ 維持</p> 	<p>9条</p> <p>ウイルスや細菌の 感染□□□□ と治療</p> 
<p>10条</p> <p>定期的な がん□□□□ を受けよう</p> 	<p>11条</p> <p>身体の□□□□ に気が付いたら すぐに受診を</p> 	<p>12条</p> <p>正しい がん□□□□ でがんを知る</p> 

※死亡者数が最も多いのは肺がんです。

肺がんの最大の要因は喫煙!



たとえ20歳を過ぎても、
たばこは吸わないようにしましょう!



がんは早期発見をすると約95%の人が治ります！
 しかしこの時点ではまだ自覚症状がないため、
 “元気でも” 定期的に検診を受ける必要があるのです。



ちなみに…

自覚症状が出始めてからやっとな検査を受け、がんを発見すると
 5年生存率は約55%まで下がってしまいます。

将来のために、がん検診の大切さをきちんと覚えておいてください。
 また、あなたの大切な家族にも伝えましょう。



たった今からできる がん予防 『笑う』

<p>ナチュラルキラー細胞 NK 細胞 とは??</p> <p>がん細胞や病原体を 破壊してくれる細胞です</p>	<p>笑顔によって NK細胞の 数が増えて 働きが活性化され…</p> <p>HA HA HA! HA HA HA!</p>
<p><u>笑いががんに対する抵抗力を 高めてくれる</u> ということです</p> <p>さあ、 たくさん 笑いましょう!</p>	<p>免疫力が アップします</p> <p>エイツ エイツ</p> <p>がん細胞</p>

※嘘みたいな話ですが、科学的に証明されています。

【答え】 たばこ／けむり(煙)／さけ(酒)／ばらんす(バランス)／しお(塩)／くだもの(果物)／うんどう(運動)／たいじゅう(体重)／よぼう(予防)／けんしん(検診)／じょう(異常)／じょうほう(情報)