Everyone's infirmary

みんなの保健室

生きられる命。考えてほしい、『がん』のこと

今や日本人の２人に１人が何らかのがんにかかり、３人に１人ががんで亡くなると言われています。がんは、すべての人にとって身近な病気です。

◉『がん』になる原因

がんは、さまざまな要因によって発症していると考えられており、その中には予防できるものも多く含まれています。

日本人を対象とした研究では、喫煙（受動喫煙含む）、過度の飲酒、塩分や塩辛い食品を摂りすぎる・野菜や果物を摂らないなどの食生活、太りすぎ、痩せすぎ、運動不足、ウイルスや細菌への感染ががんの要因になるとされています。割合で見ると、男性の 43.4％、女性の 25.3％は、生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられています。

また、そのうち大きな原因は「喫煙」と「感染（ピロリ菌や肝炎など）」と報告されています。

◉がんに「なりにくくする」ことはできる

がんを完全に防ぐことはできません。しかし、禁煙、節酒、食生活の見直し、体を動かす、適正体重の維持といった生活習慣の見直しや、ウイルスや細菌への感染対策によってがんに「なりにくくする」ことはできます。

「今は大丈夫だから、これからも大丈夫」とはならなりません。がん予防には、『日々の生活習慣の積み重ね』がとても大事になります。

「いつ、誰が発症するかわからない」のが、がんという病気です。

元気な私もあなたも、かかる可能性はゼロではない。

だから、健康な“今”に生活習慣を見直してみませんか。

◉定期的な『がん検診』を受けましょう

がんは早期発見がカギとなっており、早期がんの段階で治療を受ければ、９割が完治できると言われています。ただし、早期のがんでは症状がまず出ないため、早期発見するには定期的に検診を受けることが大切です。

すでに症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

令和７年度雄武町がん検診案内については、今月号の折り込みチラシ「おうむすこやか健診のお知らせ」（オレンジ色 A3 用紙）をあわせてご確認ください。

町公式 LINE からの申し込みも可能です。

問健康推進課保健係

Activity Report

地域おこし協力隊　～活動レポート～

地域おこし協力隊
観光支援員
長渕　亮太 さん

３月末をもって、地域おこし協力隊を退任することとなり、今回が最終の投稿となります。

地域おこし協力隊に着任して初めての雄武町の冬は、僕の地元に比べると雪が多いという印象があり、結構な頻度で除雪をしたような気がします。しかし、町民の皆さんから今年は雪全然降らなかったと聞き、衝撃的でしたが除雪は大変なのでちょっとラッキーだったなと思いました。

また、事務所から海が見えることもあり、流氷はまだかまだかと窓の外を毎日のように見ていました。流氷が接岸したタイミングで近くまで見に行き、人生初の生で流氷を見ることができました。海に雪が乗っているような不思議な風景で、地元に海がない僕からすると、見慣れない景色でオホーツクらしさを感じられました。そして、これについても、皆さんから昔は流氷に流氷が重なって大きく積もっていたこともあるというお話を聞いて、１年住んだだけでは分からないことがたくさんあると感じました。

２月には「おうむキャンドルナイト」が開催されました。観光協会の職員と協力してアイスキャンドルを４００個以上作成して会場を飾り、幻想的な風景の中で、当日あわせて行われたこども冬祭りの前夜祭に華を添えられたのではないかなと思います。実は家でもアイスキャンドルを作ってみたのですが、ロウソクの用意を忘れてしまい、外に氷だけ置く始末でした。

最後に、昨年の６月から観光支援員として観光振興をミッションとして観光協会にて勤務を始め、さまざまなイベントなどを通じて雄武町の皆さんと少しずつ関わり、皆さんの温かい人柄に支えられてきました。そして４月からは雄武町役場の職員となりますので、今後とも引き続きよろしくお願いいたします。

これからは地域おこし協力隊の経験も踏まえ、雄武町役場の職員としても精進して参りますので、何卒、よろしくお願いいたします。

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids わんぱくキッズ

令和６年度は、若草保育所に通う「めろん組」の子どもたちの元気な姿と大きくなったらなりたいものについてお届けしてきました。

令和７年度においても、子どもたちの元気な姿を皆さんにお届けしていきたいと思います。

どうぞお楽しみに。