



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

がんについて

各市町村が実施主体の住民健診が今年度も順次始まります。受診券やクーポンがお手元に届きましたら、ぜひ健診を受けましょう！今回は鳥取県のがんの動向やがんにつながるライフスタイルについて特集します。

鳥取県のがんの動向

まず、日本人の死因は・・・

部位別で
みてみると

第1位：がん

第2位：心疾患

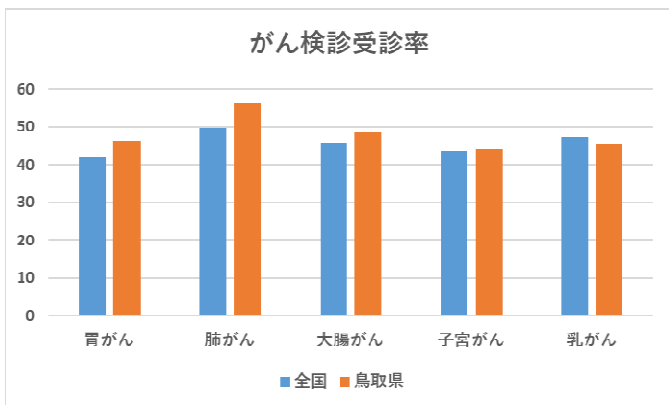
第3位：老衰

第4位：脳血管疾患

第5位：肺炎

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
鳥取県	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

鳥取県でもがんが死因の1位となっています。部位別でも全国と同じ傾向にあります。



鳥取県のがん検診受診率です。目標は60%です。



参考：2022国民生活基礎調査

2人に1人、がんになる時代

がんは年齢に伴い罹患する確率が高くなります。高齢化時代の現在、2人に1人が生涯において一度はがんになるであろうと推計されています。しかし、生活習慣・生活環境などの違いにより、確率が異なることがわかっています。

がんの原因の多くはタバコや飲酒、食事などの生活習慣にかかわるものだとわかっています。2005年に発生した日本人のがんのうち、以下の原因が多くを占めていたと推定されています。

男性

感染(23%)

喫煙・受動喫煙(30%)

飲酒(9%)



女性

喫煙・受動喫煙(6%)

感染(18%)

飲酒(3%)



もし生活習慣が健康的であったら、がんの原因となるウイルスや細菌に感染していなかったら、予防できたがんもあったと考えられます。

参考：がんを防ぐための新12か条
(公財)がん研究振興財団

<裏面もご覧ください>

がんを防ぐための新12か条

ご自身のライフスタイルを振り返ってみましょう！

<p>①タバコは吸わない</p> <p>禁煙 しましょう</p> 	<p>②他人のたばこを避ける</p> 	<p>③お酒はほどほどに</p> <p>飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう</p> 
<p>④バランスの取れた食生活を</p> <p>偏りなく バランスの 取れた食事を</p> 	<p>⑤塩辛い食品は控えめに</p> <p>高塩分食品は 週1回以内に 控えましょう</p> 	<p>⑥野菜や果物は不足にならないように</p> 
<p>⑦適度に運動</p> <p>自分に合った 運動を習慣化 しましょう</p> 	<p>⑧適切な体重維持</p> <p>やせすぎ、 太り過ぎに 気を付けま しょう</p> 	<p>⑨ウイルスや細菌の 感染予防と治療</p> <p>肝炎ウイルス HPV 検査や治療・ ピロリ菌 ワクチン接種を</p> 
<p>⑩定期的ながん検診を</p> <p>検診は早期発見 に有効です</p> 	<p>⑪身体の異常に 気が付いたらすぐ受診を</p> <p>気になる症状 があれば受診 しましょう</p> 	<p>⑫正しいがん情報で がんを知ることから</p> <p>正しい情報を 得ましょう</p> 

参考:がんを防ぐための新12か条 (公財)がん研究振興財団

栄養コーナー



熱中症予防の食生活のポイント



● こまめな水分補給

・・・喉が渇く前に水分補給を！目安は、食事等に含まれる水分を除いて**1日1.2L**とされている。(参考:環境省熱中症予防サイト)
※発汗とともに体内の塩分も失われるので、汗を大量にかいた時はスポーツドリンクなどの塩分・糖分を含んだ飲料の活用を。

◀ 水分補給の際の注意点 ▶

・アルコールでの水分補給はNG・・・アルコールは利尿作用があること、アルコールの代謝に水分が使われることから水分補給に適さない
・コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインの多い飲料は利尿作用が強いので、飲みすぎには注意！

● **欠食をしない**・・・欠食をすると摂るべき栄養素と水分が摂取できないため熱中症のリスクが高まる。

→特に起床時は、睡眠時に汗をかき脱水状態になっていることもあるため、朝食は必ず摂って水分補給も忘れずに！

● **疲労回復に役立つ栄養素を摂る**

・・・ビタミンB1(豚肉、うなぎ、大豆製品、玄米等)、クエン酸(柑橘類、梅干し、酢等)、ビタミンC(柑橘類、パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも等)

レンチン夏野菜キーマカレー

＜材料(2人分)＞ 調理時間:20分

・豚ひき肉 150g
・玉ねぎ 中1/2個
・なすび 1本
・赤パプリカ 1/2個
☆カレールウ 2かけ
☆ウスターソース 大さじ1
☆ケチャップ 大さじ1
☆にんにく、しょうが(すりおろし) 少々
☆水 100cc



熱中症対策レシピ！レンジ調理で火を使わないので調理中も暑くない♪材料を切って混ぜてレンジに入れるだけなので簡単です。
☆豚肉に豊富なビタミンB1で疲労回復
☆水分豊富な夏野菜で水分補給にも

＜作り方＞ 玉ねぎはみじん切り、なすびとパプリカは食べやすい大きさに切り、豚ひき肉と切った野菜を耐熱容器に入れる。そこに☆の材料を加え、ざっくりと混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで3分加熱する。3分後一度取り出し、よく混ぜ合わせて再度600Wで3分程度加熱して出来上がり！！

