

がんを防ぐための新12か条

1条
たばこは
吸わない



2条
他人のたばこの煙を
避ける



3条
お酒はほどほどに



4条
バランスのとれた
食生活を



5条
塩辛い食品は
控えめに



6条
野菜や果物は
不足に
ならない
ように



7条
適度に運動



8条
適切な体重
維持



9条
ウイルスや細菌の
感染予防
と治療



10条
定期的な
がん検診を



11条
身体の異常に
気がいたら
すぐに
受診を



12条
正しいがん情報で
がんを知る
ことから



健診の体験談を紹介します

「健診と友人に助けられた命」

「バリウム飲むの嫌だから、今年もバリウム検査はやめようと思って。」私のその言葉を聞いた、一番仲良しの友人の一言が私の大切な命を救ってくれることになる。

「ダメだよー。そう言って、去年の健診の時もバリウム検査しなかったよね。今年はやらなきゃ。」そう言われ、「そうか、じゃあ今年は受けてみるか。」そんな軽い気持ちでバリウム検査を受けた。健診の結果が悪かった人には、保健師さんが直接家を訪ねて来るんだって。そんな話が出ていた。「そうなんだー。まあ私には、そんなことあるわけないし…。」

健診を受けたことすらすっかり忘れていた数週間後のある日の夕方。ピンポン。「保健師です。」インターホン越しの声にビックリする。保健師さんが、バリウム検査の画像フィルムを私に見せながら、「先日の健診で、胃の入口辺りに大きなこぶが見つかりました。すぐに大きな病院で検査して下さい。」その画像フィルムは、素人の私にもはっきり分かるほどの不気味なものだった。

言われるがまま、大きな病院を受診、さらに詳しく調べるために検査入院となった。その結果、他にも左肺に小さい腫瘍が見つかった。

一度の手術で、大きくいびつな腫瘍と、小さいが原発だった悪性腫瘍すべてを取り除いてもらった。診ていただいた医師からも、「健診で病気が見つかった本当に良かったね。見つかっていなければ、大変なことになっていましたよ。」と言われた。あの時の友人の一言がなければ、健診を受けていなければ、私はこの世にはもういなかったのだ。

あれから、10年の月日が流れた。私は今も変わらず、元気に生きている。私に一言を言ってくれた、大切な友人に心から感謝していると共に、健診を受けることの大切さを、身をもって痛感している。

自分だけのものではない、大切な命、家族やまわりの人々からも支えられている命、これからも大切にしていきたい。

※第1回「つなげるやさしさ」健診・人間ドック体験記コンクールより（一部改変）
（山梨県厚生連健康管理センター主催）

出典：公益財団法人 がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

積極的に市の健診をご利用ください!! 次ページ以降、詳しい項目や日程等をご案内します。