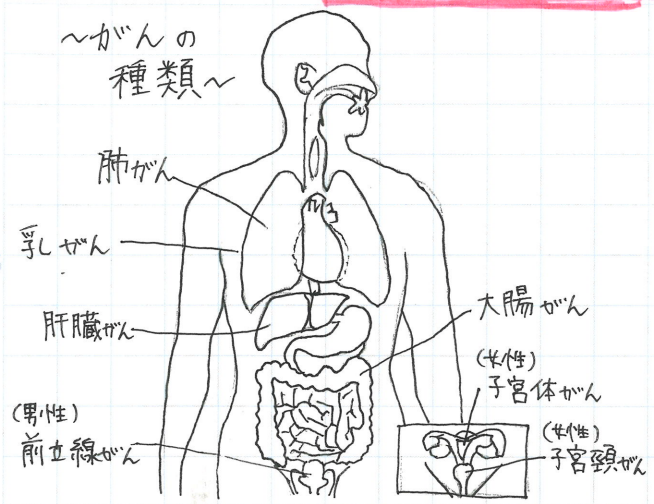
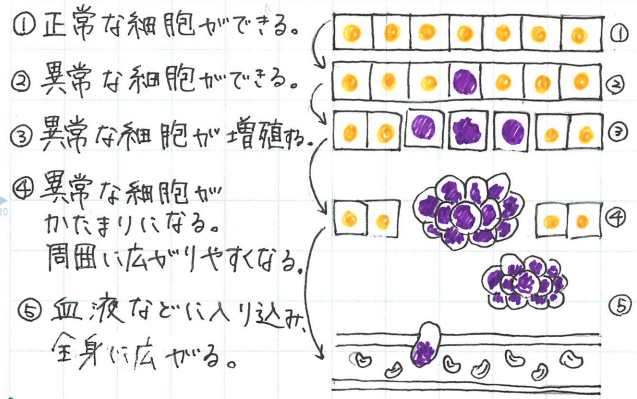
みんなで知ろう「がん」の怖さと予防

みんなで健康・みんなで笑顔
健康ニッコリ新聞
秋月中学校 二年一組
発行者 名前 舟木雪晶

私の母は、一度、「がん」になったことがあります。「がん」というのは、生活習慣病の一つで、細胞が分裂する際に異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気です。母は乳がんで、手術をして治りましたが、発見が遅いて、死んでしまう可能性が増えます。そんな「がん」は、何が原因なのか、どうぐには有効です。予防すれば良いのか、知りたかったので、この新聞では、それをテーマにかいていこうと思いました。この新聞を通して、がんの怖さや、がんを予防していこうと思っていただけると、うれしいです。

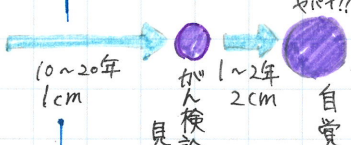


〈がんのできる仕組み〉



「がん」って何？

日本人の死因の上位で、一生のうちに二人に一人がかかるといわれています。がんは、細胞が分裂する際に異常な細胞が増殖する病気です。高齢になるほどがんにかかりやすくなります。がん細胞ができてから、自覚症状がでるまでに長い年月がかかりますが、なるべく早く見つけることが悪化を防ぐには有効です。



がんの予防をしよう!!

- □ たばこを吸わない。(他人の煙も)
- □ お酒はほどほどにする。
- □ バランスのとれた食生活をする。
- □ 適度に運動をする。
- □ 適切な体重維持
- □ 感染予防
- □ 定期的ながん検診
- □ 正しいがんの情報を知る。

編集後記

がんについていろいろなことが分かりました。これからは、私もがんを気をつけるために、まずは、食生活を見直していきたいと思います。がん検診も受けてみたいと思いました。私にとっていい機会になりました。

主催：全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催：西日本新聞社