

2020年1月から、がんを防ぐための新12ヶ条について連載しています。今月号は『3条 お酒はほどほどに』をピックアップ。

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

日本人男性を対象とした研究で、多量の飲酒で、がんのリスクが高くなる... 飲酒はたばこに次ぐ発がんの要因で、口や喉、食道の粘膜を傷つけたり、肝臓にも負担をかけるので、食道や咽頭、肝臓、大腸などにできるがんのリスクを確実に高めます。

女性では男性ほどはつきりしないものの、乳がんのリスクが高くなる... 女性のほうが男性よりも体質的に飲酒の影響を受けやすく、より少ない量でがんになるリスクが高くなるという報告もあります。

※飲酒量の目安(1日あたり純エタノール量換算で23g程度)

- 日本酒...1合 ●ビール大瓶(633ml)...1本
●焼酎・泡盛...原液で1合の2/3 ●ワイン...ボトル1/3程度
●ウイスキー・ブランデー...ダブル1杯

毎日飲む方は、週に一度 肝臓を休める 休肝日を作りましょう。

3/15(日)『がん患者・家族つどいの会』のご案内 お気軽にご参加ください

【中止のお知らせ】
3月15日(日)に予定していました「がん患者・家族つどいの会」が新型コロナウイルスの影響で中止になりました。ご確認よろしくお願い致します。

- ・申込み:3月13日(金)まで。
・申込方法:住所・氏名・電話番号、家族同伴の有無を TEL0120-246-388まで
※詳しくは裏面をご覧ください。

皆さんは『美粧』という言葉を知っていますか?

美粧とは『美容』と『化粧』をあわせた効果を期待するものです。美粧には、がん治療によって起こりやすい肌のお悩みや、脱毛、ヘアケア、ハンドケアなどの悩みを癒し、自分らしく明るく前向きに生きるちからを取り戻すことが出来る効果があります。

佐賀市与賀町の二葉さんでは毎月 第3土曜日の13時半から美粧がんサロン「Two-Leaf」を開催しています。

また美粧がんサロンでは、ウィッグの相談窓口として、不必要になったウィッグを譲ってもらったり、使っていたウィッグの法要も行っています。

祝3万ダウンロード!佐賀県公式ウォーキングアプリ

SAGATOCO iPhone版 Android版
「歩く」ことは、がんを含む多くの病気の予防につながります!

昨年10月に配信開始した佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」は大変好評をいただき、3か月半で3万を超えるダウンロードを達成しました。

今月は趣向を変えて、がん撲滅に取り組む若きホープ!がん撲滅特別対策室熊谷主事の日本がん登録協議会学術集会参加レポートをご紹介します。

全国がん登録ってなあに?

2016年1月から開始された制度で、日本でがんと診断されたすべての症例のデータを国が1つにまとめて集計・分析・管理する仕組みです。

以前は、「地域がん登録」として都道府県ごとに行っていましたが、隣の県の病院に受診や入院する人たちの情報が集められにくく、全国一貫の正確な情報として活用できないなど、課題がありました。

そこで、国は法律を整備し「全国がん登録」と呼ばれる仕組みを作り、がん診断された症例のデータを国のデータベースで一元管理するようになりました。

「日本人の2人に1人はがんになる」と一度は聞いたことがあると思いますが、こういった情報も「がん登録」データから算定されています。他にも各県に肺がんの治療をできる医師は何人くらい必要か、どの年代にどのようながん検診を実施するのが効果的か、などの計画や対策を立てるためにも使われていきます。

「日本がん登録協議会学術集会に参加して」

私は佐賀県庁の行政職員として行政の立場から日本がん登録協議会学術集会に参加しました。私自身は今回初めて学術集会に参加したのですが、当県としては、近年、県拠点病院である佐賀大学と共同で演題を出し、毎年参加しています。



佐賀県健康福祉部健康増進課 がん撲滅特別対策室 熊谷 侑一郎

佐賀県 情報提供
いろいろな視点からの分析
がん登録の活用
情報提供も方向性をより県民向けへ

研修会は、佐賀県と佐賀大学との共催で運営していますが、全国がん登録の開始に先立ち、平成26年度から研修会をはじめ、令和元年度は研修会を4回開催しました。

eラーニングは、実務者がそれぞれの都合に合わせて、いつでも、どこでも、がん登録について学べる環境を整えていますので、がん登録従事者のスキルアップ等につながればと期待しています。

佐賀県がん登録研修会



がん登録実務者



佐賀大学医学部附属病院がんセンター 院内がん登録室 佐賀県健康福祉部健康増進課 がん撲滅特別対策室

研究活動については、我々行政の担当者と大学で毎年テーマを決めて分析を行っています。今年の学術集会もセッションでの発表やポスター発表に参加しましたが、その中の1つである、「データ分析業務の効率化」にて私も話をさせていただきました。

私は、医療関係の職場で働いたことも医療について教育機関で勉強したこともないので、専門的な話になると現場で働かれている方々には及ばせん。そこに関しては多くの都道府県の行政職員も同じだと思います。

あとながき 「がんを防ぐための新12ヶ条」の中で今月号にピックアップした『お酒はほどほどに』は、いかがでしたか?

「飲む量を少し控えようかなあ。」「休肝日を作ろうかなあ」と思っただけだととても嬉しいです。私はアルコールが苦手ですが、ワインに興味があります。

《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康増進課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬・上野 TEL:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268

# 美粧がんサロン 『Two-Leaf』

参加費：無料  
毎月第3土曜日  
13:30~15:30まで

NPO法人クレブスサポートと連携して、二葉美容室では毎月第3土曜日の13時半から、がんサロンを開催しています。

患者様やそのご家族が、少しでも美容の力で癒されるような、美粧の力でお手伝いができるよう、月一回開いています。

ご本人様やご家族の方、美粧に興味のある方の参加をお待ちしております。

ウィッグのレンタルや化粧に関する相談も承っております。

※美粧とは美容と化粧をあわせた効果を期待するものです。



美容家：荒川国子のご紹介

有限会社 二葉 代表取締役  
管理美容師  
佐賀大学大学院 薬科学部 主第65号 博士課程修了  
「美粧療法で患者さまに笑顔になっていただけることを願っています。また生活の質の向上につながれば嬉しく思います」

## ☆美粧講座☆ 毎月の催し

※講座は毎月内容が変わります。

### ハンドマッサージ講座



手にも体中のツボがたくさんあり、  
ストレス解消、リラクゼーション効果が  
認められています。大切な人にしてあげましょう

### まゆの描き方講座



美容師が眉毛が抜けた後に簡単に  
きれいに見えるような  
まゆの描き方を伝授します。

### 耳つぼマッサージ講座



耳には体中のツボがたくさんあり、  
あまり触れることのないところですが、  
マッサージすることで、血行が良くなります。

## ウィッグシェアリング



不要になったウィッグをおゆずりください☆

あなたの大切なウィッグを次の必要としている患者さんのために  
美容師が大切にお手入れをしてお届けします。  
お気軽にご相談ください。

NPO法人クレブスサポート 〒840-0052 佐賀県佐賀市今宿町5番5号  
担当：清水 里美 (090-8832-7869)

有限会社 二葉 〒840-0052 佐賀県佐賀市与賀町3番4号  
☎：0952-22-5674