



# 五つ守って がんと予防

室蘭で町内会連絡協研修

2017年度(平成29年度)胆振管内町内会連絡協議会(沼田俊治会長)の研修会が7日、室蘭市輪西町の市民会館で開かれた。「高齢社会における健康づくり」をテーマに高齢者ががんを

予防する方法を学んだ。

この日は胆振管内の町内会の関係者ら約120人が出席。研修会では、製鉄記念室蘭病院の前田征洋病院長と日鋼記念病院栄養課の遠藤綾課長がそれぞれ講演した。写真。

前田病院長は、高齢者のがん予防の方法について、科学的な根拠に基づく統計データを紹介しながら解説。①禁煙する②節酒する③食事は偏らずバランス良く④日常生活を活動的に⑤太りすぎない、やせすぎないの5点を挙げた。また、ヘリコバクター・ピ

ロリ菌など、感染症対策の必要性も強調。ピロリ菌については「胃がんの原因は確定している99%はピロリ菌」と指摘。「薬を飲んで除菌することで、胃がんの発生率を半分から3分の1に減らすことができる」と述べ「生活習慣を見直し、感染検査を行うことで多くのがんを予防できる」と呼び掛けた。このほか、胆振総合振興局商工労働観光課の吉田光幸課長は、地域の1次、2次、3次の各産業を結び付け、胆振の観光振興につなげる6次観光に関する情報提供を行った。(池田勇人)