



健康を守るはじめての一步



9月は「がん征圧月間」。定期受診は自己投資」をテーマに、川野恵智子・県看護協会会長と、中路重之・県総合健診センター理事長が対談しました。

がん、青森県の現状

がんの現状について

中路 がんは国民病と言ってもいいですね。国民病とは、たくさんの方がかかって、たくさんの方が亡くなる病気です。高齢化社会になり、一度がんが治った人が年齢を重ねて再びがんになる人が増えています。

厚生労働省の2025年人口動態統計(概数)によると、全国で37万8812

人が、がんで亡くなっており、全死亡者に占める割合は23・8%です。青森県では4826人、24%で、人口10万人当たりのがん死亡率は全国ワースト2位。がん対策は短命県返上対策の1番手です。死亡率が最も高いがんは男性が肺がん、女性は大腸がん。

一方、罹患(りかん)率が最も高いのは男性が前立腺がん、女性が乳がん。前立腺がんは乳がんの5年生存率はそれほど悪くありませんが、罹患患者数が多いので死亡者数も増えています。

川野 青森県の平均寿命や健康寿命が短い背景には、生活習慣に問題があるということが長年言われています。例えば減塩、栄養バランスなど食事に関

することや、運動、禁煙、十分な睡眠も含めて、生活習慣の改善をしっかりと伝えていく必要があると思います。また、青森県ではがんが進行してから病院を受診する人が多いと聞きます。

中路 病院に行くのが遅い人が多いことはがんにおいても課題です。がん検診の受診率も全国的にみて低くはありませんが、さほど高くはありません。

川野 私が看護の現場にいた頃、入院する患者さんが「自分は大丈夫だ」と思っていた「自覚症状がないし、仕事が忙しいから」と受診を先延ばしにしてきたことを悔やむという言葉をよく耳にしました。検診で「要精査」の結果を受け取ってから受診までに空白期間がある。そういうところに何か力になれることはないかと常に思っています。

予防と医療俯瞰して対策(中路)



看護職をはじめ多様な医療・福祉専門職がさまざまな相談に応じえています。知らない方も多く、もっと知っていただけて利用していただきたいと思っています。

生活習慣見直す機会に

今回のテーマ「定期受診は自己投資」について。

中路 がんなどの生活習慣病は、症状がなくても放っておくと最終的に命を取られることもあります。健検で病気を早期に見つけることがすごく大切ですので、健(検)診で引っかかったら病院に行ってください。そして、せっかく調べた自分の体のデータですので、病気だけでなく生活習慣を見直す機会にしてほしい。そこで弘前大学が開発したQOL健診(即日結果が分かる啓発型健診)が行われています。これからの健診は、自分の健康度を知り、健康病気の

自分の将来と家族のために(川野)



川野 県看護協会も昨年からQOL健診に協力しています。育児や介護、仕事忙しいなど、県民の皆さんがそれぞれにさまざまな事情を抱えて生活していることをくみ取りながら、生活習慣の改善や受診など、次の行動につながるきっかけをつくり、背中を押すことも、私たち看護職の役割だと思っています。健検こそ一番の自己投資。ただ受けるだけではなく生かすことがとても大事です。自分だけでなく、家族や周りの人のための投資でもあると考えていただければと思います。自分の将来の選択肢を広げるための、とても価値のある自己投資が健(検)診だと考えています。

中路 やりたいことをやろうと思っただけ、健康であるかどうかが一番大切ですからね。

がん対策 ここが大事

具体的ながん対策は、

中路 禁煙や減塩といった、がんにならないように予防する「1次予防」。次にがんを早く見つける「2次予防」。これは

2026年度スローガン

がん検診 定期受診は自己投資