

がん

まつまえ循環器内科クリニック
ニュースレター 34号
2026年3月



まつまえ循環器内科クリニック
Matsumae Cardiovascular Medicine Clinic

～日本人の2人に1人はがんを経験？～

がんは、日本人の2人に1人が経験すると言われる非常に身近な病気です。以前は「治らない病気」というイメージが強くありましたが、現在では医療技術の進歩により、**早期に見つければ治療の選択肢も広がり**、完治を目指すケースも少なくありません。まずは、がんという病気を正しく理解し、日々の生活の中でできる**予防・早期発見**のための行動を習慣にすることが大切です。

食事・運動・生活習慣による予防

がんのすべてを防ぐことはできませんが、生活習慣を整えることで**リスクを大きく減らせる**ことがわかっています。

● 禁煙は最大の
予防策



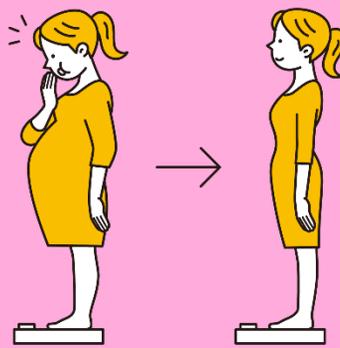
● 適度な運動
(1日30分の
歩行が目安)



● バランスの
良い食事



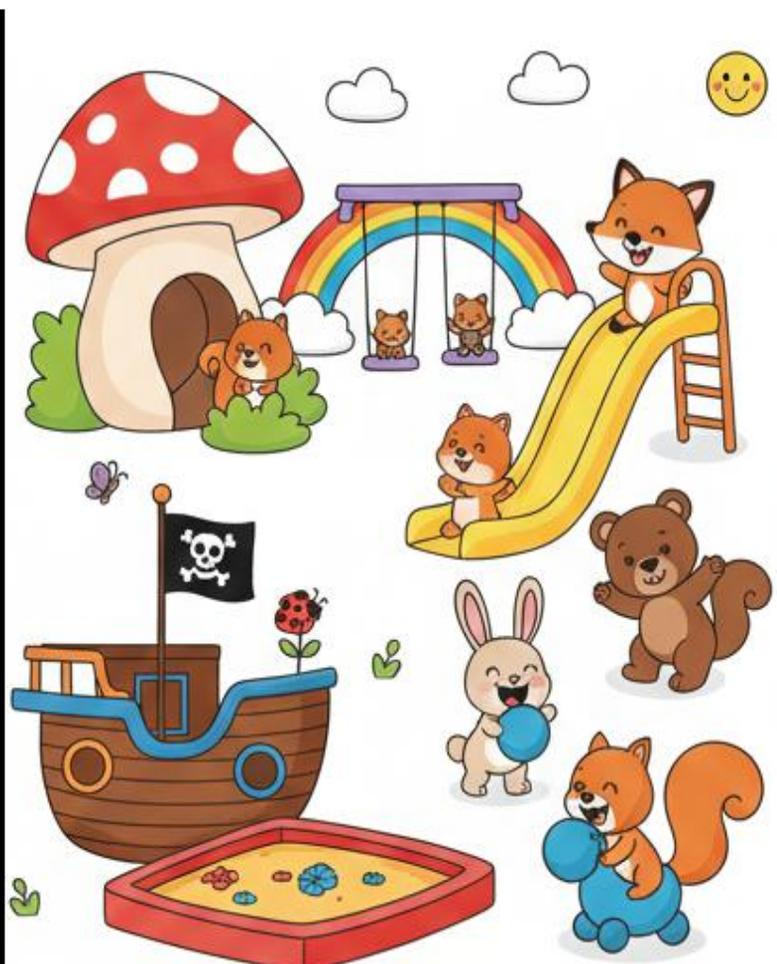
● 適正体重を保つ



がんが増えたのか？

近年「がんになる人が増えている」と耳にすることが多くなりました。本当に増えたのは**“発見の機会”**です。がんそのものが急激に増えたわけではありません。背景には**医療技術の進歩と健診率の向上**が大きく関係しています。CT、MRI、内視鏡などの検査精度が高まり、これまで見つけにくかった小さながんが早い段階で発見できるようになりました。さらに寿命が延びたことも重要な要因です。がんは加齢とともに発症しやすくなる病気です。

つまり「がんが増えた」というより、「がんが見つかりやすい社会になった」という表現が正確です。医療が進歩した今こそ、正しい知識と日々の検診が大切です。



まちがいさがし

当院オリジナルの間違い探しです。
左右の絵で間違いが6つあります。

下の自転車イラストの下に解答があります。

心臓
リハ

今回のテーマはがんでした。最近、リハビリ分野ではがん後のリハビリが注目されています。手術後の疼痛の影響やお薬の影響などでリハビリが必要になる方が多いからです。**がんの手術前には出来る限り多く筋肉を持っている方が回復スピードが早くなります。**可能な限りでの運動を継続しましょう。また手術後も早期の社会復帰に向けての継続したリハビリが必要になります。運動についての疑問があれば当院スタッフにお尋ねください。

心臓リハビリ紹介動画

