健康だより ―― 大腸がん編

保健福祉課 保健師　松本、原田

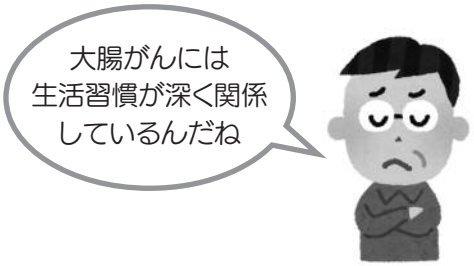
年々かかる人が増えている大腸がん。罹患率は胃がんに次いで第2位と多い病気ですが、早期発見・早期治療を行えば5年生存率は90%とも言われています。

＜八雲町の現状＞

大腸がん検診の全国平均受診率は35.4%ですが、八雲町の受診率は10.4%と低い現状にあります。しかし、検診を受けた方の中から毎年「がん」が発見されています。検診で「がん」が発見されている方は早期で発見されているので5年生存率は100%となっているので、定期的ながん検診の受診が必要なのです！

＜大腸がんのリスクと原因＞

・食生活の欧米化
（特に脂質の多い食事・肉類・加工肉には注意が必要）
・たばこ　・過度の飲酒　・運動不足
・肥満　・家族や親族に大腸がんになった人がいる



なぜ検査を受ける必要があるの？

「がん」のできる位置によっては初期症状が出ない・出血が少量のため気付かない・目に見えない出血の場合もあるからです。

なぜ毎年受ける必要があるの？

ポリープ等から出血していても、常時出血していない場合は検査結果が陰性になることがあるからです。

＜大腸がんの初期症状＞

・血便　・便が細い　・下血　・腹痛　・貧血
・下痢と便秘の繰り返し　・お腹が張る
・排便時にすっきりしない　・体重減少

大腸がんを予防するために♪

1．**まずは適度な運動を。**
週1回を目安に汗ばむ程度の運動をしましょう。

2．**食物繊維・カルシウム・ビタミンDを摂ろう。**
腸の動きの促進やがん細胞の増殖を抑制します。

大腸がん検診を受診しましょう！

八雲町では胃がん検診と同時に大腸がん検診を実施しています。（要予約）

平成28年1月26日（火）シルバープラザ
27日（水）八雲町民センター（詳しくは保健福祉課健康推進係にお問い合わせください）

特に40歳を過ぎた頃から大腸がんのリスクが高くなると言われています。
早期発見のために年に1度は大腸がん検診を受けましょう。

大腸がん検診は簡単に受けることができます☆

自宅で検査キットに2日分の便を採便し提出する検査です。
※便中の血液反応を見る検査で、食事制限等は必要ありません。

問い合わせ先
・保健福祉課健康推進係（シルバープラザ内）☎0137−64−2111
・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係