

9月・10月は北海道がん征圧・がん検診受診促進月間です！

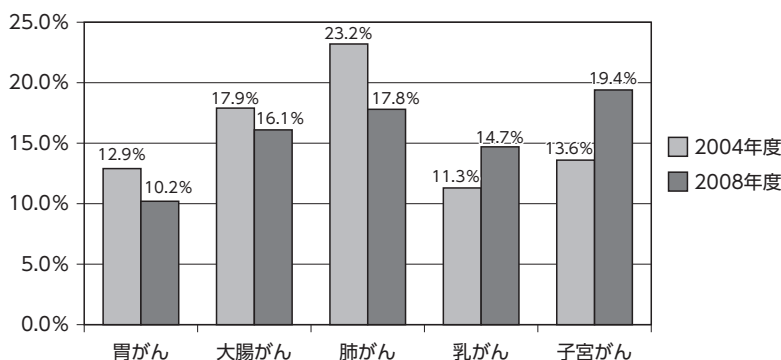
今年度のテーマは『検診は、声かけあって、みんなで予防』

必ず受けてください！ **がん検診!!**

1981年以降、日本人の死因の第1位は「がん」です。
日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。がんを予防するために、**がん検診**は欠かせません。検診で初期の段階で発見し、適切な治療を行うことが必要だからです。
大切な命を守るために、がん検診を受けましょう！



● 日本人の7割近くの人が未受診者です！



日本では、胃がんや大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの定期的な検診を推奨していますが、いずれも1~2割程度の低い受診率となっています。

登別市においても、各種がん検診を実施していますが、受診率は国と同様に低くとどまっているのが現状です。

今年3月30日に「北海道がん対策推進条例」が公布されたことをご存じですか？

北海道では、国の「がん対策基本法」に則り、がんによる死亡数の減少、がん患者の負担の軽減、がん患者の療養生活の向上など今後のがん対策を推進するために、今年「北海道がん対策推進条例」を策定しました。

この中には、関係者の責務のひとつとして、道民の責務も条文に盛り込まれています。

道民の責務（北海道がん対策推進条例より抜粋）

第8条 道民は、喫煙、食生活、運動等の生活習慣、ウイルス等の感染、社会環境等が健康に及ぼす影響に係る知識その他がんに関する正しい知識を持ち、がんの予防に必要な注意を払うよう努めるものとする。

第9条 道民は、自ら積極的にがんに係る予防接種及びがん検診を受けるように努めるものとする。

登別市が実施しているがん検診

登別市では、登別市民で、職場等で検診を受ける機会のない方（各疾患で治療中の方を除く）を対象に「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん」「前立腺がん」の6種類のがん検診を毎年、実施しています。

胃がん

対象
40歳以上
年1回

胃がんは日本人に多いがんですが、比較的治りやすいがんの一つです。進行胃がんであっても適切な治療を受ければ治癒する可能性があります。

症状

胃がんは早くから症状があらわれることもあれば、進行してもまったく症状があらわれないこともあります。定期的な検診のほかに、次のような症状が続くときは、早めに受診しましょう。



- 胃痛 胸やけ 黒い便が出る

検診方法

胃がん検診では一般的に「胃エックス線検査」が行われています。「胃エックス線検査」では、バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を観察します。胃がんの他に良性の潰瘍やポリープもみつかります。

大腸がん

対象
40歳以上
年1回

女性よりも男性が罹りやすいがんと言われてきましたが、最近では女性にも急速に増えています。

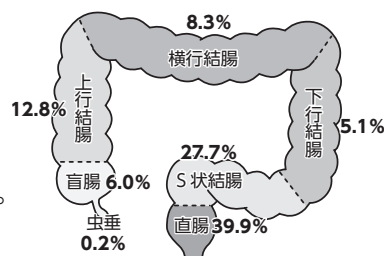
治療しやすいがんですが、患者数が増加傾向にあり、2015年にはすべてのがんの中で最も多くなると推測されています。

症状

発生部位により大腸がんの症状は異なります。直腸やS状結腸、下行結腸では、排便に関する症状が多く、血便が多くみられます。

痔と勘違いしやすい症状も多く、注意が必要です。

その他の部位では、ほとんど症状がない場合もあります。



（大腸癌全国登録 1993,1994 より）



- 血便 便が細くなる 残便感
 腹痛 下痢と便秘の繰り返し

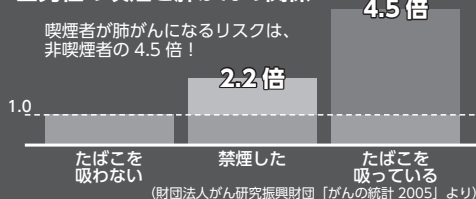
検診方法

大腸がん検診では一般的に「便潜血検査」が行われています。「便潜血検査」は、便の中に含まれる血液を探し、大腸内に出血部位がないかを調べる検査です。この検査だけでは、大腸がんがあるかどうか分かりません。陽性と判定された人は必ず精密検査を受けてください。

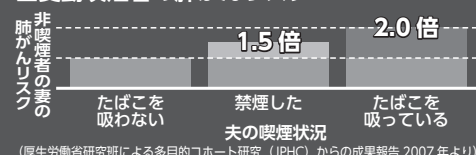
肺がん

対象
40歳以上
年1回

■男性の喫煙と肺がんの関係



■受動喫煙者の肺がんリスク



肺がんは最も死亡者数の多いがんです。肺がん発症の最大の危険因子はタバコです。男性喫煙者が肺がんになる確率は、喫煙しない人の4.5倍にもなります。また喫煙者本人の周囲の人がタバコの煙を吸わされる受動喫煙者も肺がんになるリスクが倍になるというデータも出ています。

症状

風邪に似た症状が多く、肺がんは見過ごされがちですが、次の症状が長く続く場合は詳しい検査を受けることをお勧めします。



- 長く続く咳 血痰 胸痛 息切れ
 呼吸時のゼーゼー音 声のかれ 発熱

検診方法

肺がん検診では一般的に「胸部エックス線検査と喀痰細胞診」が行われます。「胸部エックス線検査」では肺全体を撮影し、「喀痰細胞診」では痰の中のがん細胞の有無を調べます。

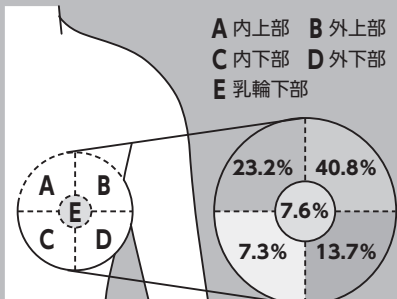
乳がん

対象
40歳以上
2年に1回

日本人女性の20人に1人がかかると言われています。30歳代から増え始め、50歳代の発見が最も多くなります。

唯一、自分で発見できるチャンスのあるがんでもあるので、定期的に検診を受けて、早期発見に努めましょう。

【乳がんの好発部位】



(全国乳がん患者登録調査報告 第25号より)

症状

乳がんの大きさが、0.5~1cmくらいになると自分自身で触ってわかるくらいのしこりになります。また乳房に見た目にわかる異変がでることもあります。



- 乳房のしこり
- えくぼのようなくぼみがある
- わきの下のリンパの腫れ
- 乳首からの異常分泌物

検診方法

乳がん検診では一般的に「視触診」と「マンモグラフィ」という乳房専用のエックス線検査が行われます。「マンモグラフィ」は乳房を圧迫し、できるだけ平らにして乳房内部を撮影するために多少の痛みがあります。

子宮がん

対象
20歳以上
2年に1回

症状

初期症状はまったくなく、進行すると月経やおりものの異常がみられます。



- 月経とは無関係な出血
- 性行為の際の出血
- 異常なおりものの増加

検診方法

子宮頸がん検診では一般的に「頸部細胞診」が行われます。「頸部細胞診」では、子宮頸部の細胞をへらのようなもので軽くこすって細胞を取り、がん細胞の有無やその種類を調べます。

子宮がんには、発生場所や特徴などが異なる子宮頸がんと子宮体がんの2種類があり、通常、子宮がん検診とは子宮頸がんの検診をいいます。

子宮頸がん

子宮の入り口付近にできるがんで30~40歳代に多く発見されます。ヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が原因で発症すると言われていています。増殖のスピードが遅く、早期発見しやすいため、定期的な検診が有効ながんです。

TOPIC !

子宮頸がんの原因となる HPV の感染を防ぐワクチンの予防接種が始まっています。



前立腺がん

対象
50歳以上
年1回

前立腺は、男性だけが持つ臓器です。前立腺がんは、50歳以上から増え始め、罹患者の過半数は70歳以上の高齢者がほとんどです。

症状

排尿に関する症状が出ますが、初期にはほとんど症状はみられません。進行は、非常に遅いですが、進行すると骨に転移することがあります。



- 排尿に時間がかかる
- 頻尿
- 残尿感
- 夜間多尿

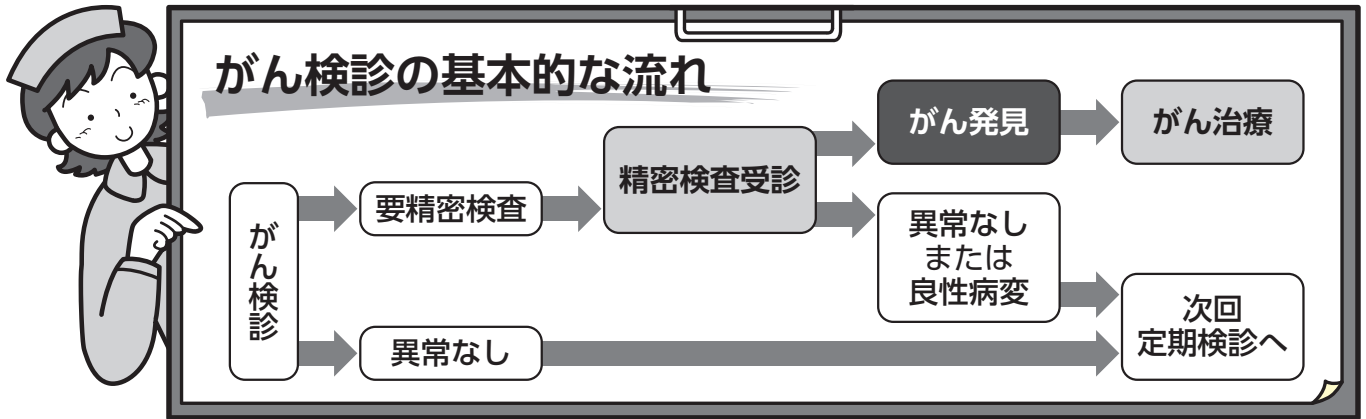
検診方法

前立腺がん検診では一般的に、「血液 (PSA) 検査」が行われます。PSAは前立腺から出る酵素で前立腺に疾患があると血液内に入り込みます。「血液 (PSA) 検査」では、血液内に含まれる P S A の量を調べます。前立腺がんのほか前立腺肥大などの病気がみつかることもあります。

● がん検診の結果がきたら・・・。

がん検診は早期発見のための有効な手段で、自分の体の状態を知る大切なものです。検診を受けた後は、医師からの説明を必ず聞いて結果を理解し、がんの早期発見・早期治療に役立てましょう。

がんは、初期だと自覚症状が現れにくいものです。そのため、がん検診の結果が「**要精密検査**」であっても、気になる症状がないからと精密検査を受けないでいるうちに、がんが進行してしまう危険があります。がんの早期発見・早期治療のために、「**要精密検査**」となった場合は、必ず受診しましょう。



無料クーポン券による大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診を実施しています!!

登別市では、節目年齢に達する方を対象に、無料クーポン券による大腸がん検診および乳がん検診・子宮頸がん検診を行っています。対象になる市民の方につきましては、既に6月1日に「無料クーポン券」と「お知らせ文」を送付しています。この機会にぜひ検診を受けて、自分の健康確認に役立ててください。

無料クーポン券
の対象者

大腸がん検診	前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方
乳がん検診	前年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった女性
子宮頸がん検診	前年度に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性

アイディア☆朝食レシピ

【常備菜・きんぴらのアレンジメニュー】



一人分：エネルギー 185kcal

材料（4人分）

食パン(8枚切り) 4枚
スライスハム 4枚
きんぴらごぼう 大さじ4

*付け合せはお好みで

作り方

- ①ラップを適宜切り、食パンを1枚のせ、スライスハム1枚ときんぴらごぼう大さじ1をのせる。
- ②手前からくるっと巻き、ラップの両ハジをひねってしっかり閉じ、形を整える。
- ③ラップの上から斜めに切る。

冷めたきんぴらごぼうをレタスで巻くと、ドレッシングなしでおいしく食べられる、ロールサラダになります

お知らせ ポリオの予防接種が変わりました！

平成24年9月より、集団接種の生ポリオワクチンに替わり、不活化ポリオワクチンを定期接種（個別接種）として実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

問い合わせ先：健康推進グループ ☎85-0100

