あなたの腸は元気ですか？

今だから、知っておきたい「がん」のこと

がんは、今や日本人の２人に１人がかかるといわれている、とても身近で予防したい病気です。がんの治療は手術や薬物治療、放射線治療が一般的に行われていますが、体と心の両方につらさが伴います。

今回は、がんの中でも特に死亡者が多く、見つかりにくいとされる「大腸がん」を取り上げ、早期発見・早期治療の大切さと、市が行っている支援について特集します。

問 健康推進課成人保健担当　☎23-5311

死亡者が多い大腸がん

長さ１・５～２ｍの筒状の臓器でお腹の中をぐるりと時計回りに回って、食べ物の最後の通り道となるのが大腸です。大腸には、栄養素の消化吸収作用はほとんどなく、水分を吸収します。大腸に入った食べ物は、水分を吸い取られることで、肛門に至るまで固形の便になっていきます。

「大腸がん」は、大腸の内側の壁（粘膜）にできるがんです。平成28年中に大腸がんで死亡した人は、男女合わせて５万６８１人（国立がん研究センター「がん登録・統計」）と全体のがん死亡者の中で２番目に多く、人ごとではない病気です。日本人の大腸がんの約７割はＳ状結腸と直腸にできるといわれています。

大腸がんの発生は、生活習慣と深いかかわりがあるとされており、過度な飲酒や喫煙、肥満などが危険性を高めるといわれています。

しかし、大腸がんの初期には、自覚できる症状がほとんどありません。代表的な症状である血便（血が混じった便）などは、痔などの病気にもみられ、「知らないうちにがんが進行していた」ということもあります。

■平成28年中のがん死亡の多い部位（全国合計値）

	１位	２位	３位	４位	５位
男性	肺（53,002人）	胃（29,745人）	大腸（27,334人）	肝臓（17,822人）	膵臓（17,401人）
女性	大腸（23,347人）	肺（21,118人）	膵臓（16,823人）	胃（15,481人）	乳房（14,285人）
合計	肺（74,120人）	大腸（50,681人）	胃（45,226人）	膵臓（34,224人）	肝臓（27,114人）

（出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」）

■平成28年中の部位別がん罹患者数（全国合計値）

	１位	２位	３位	４位	５位
男性	胃（92,691人）	肺（89,717人）	大腸（89,641人）	前立腺（83,790人）	肝臓（28,480人）
女性	乳房（94,848人）	大腸（68,476人）	胃（41,959人）	肺（41,634人）	子宮（28,076人）
合計	大腸（158,127人）	胃（134,650人）	肺（125,454人）	乳房（95,525人）	前立腺（89,717人）

（出典：厚生労働省「全国がん登録」）

がんの死亡リスクを減らそう

がんによる死亡リスクは、がん検診などで早期に発見し、適切な治療を行うことで、減少させることができます。がん治療では、「治療の効果を最大限に得ること」と、「身体への負担を最小限に抑えること」が重要です。そのためには、詳細な診察と検査が必要であるため、定期的な健康診断やがん検診が欠かせないものとなります。

大腸がんの罹患率は40歳代から増加し始め、50歳代から加速し、高齢になるほど高くなります。平成28年度おおさき市民健診で大腸がん検診を受けた人は１万５８５１人、そのうち要精密検査となった人は８５６人でした。精密検査の結果、がんがみつかり治療につながった人は60人いました。

がんは、早期に発見し、早期に治療を始めることで、治癒する確率が高くなります。早期発見のために、大腸がん検診を定期的に受けましょう。

平成31年度おおさき市民健診 申し込みは２月15日㈮まで！

平成31年度「おおさき市民健診」の申込書を２月上旬までに世帯ごとに郵送します。市民健診を受ける・受けないにかかわらず、期限までに提出してください。

なお、大崎市国民健康保険に加入する40歳から74歳までの人には、「特定健康診査」の受診票を郵送します。

40歳を過ぎたら、年に１回 大腸がん検診を受けましょう

大腸がん検診では、便を採取し、その中に血液が混じっているかどうかをみます（便潜血反応検査）。便に潜血反応があると、精密検査の該当となります。

がんは１回の検診で見つからないことや、精密検査までの間に急速に進行することが稀にあります。

定期的に検診を受けることと、精密検査に該当した場合は、必ず受診することが大切です。

こんな症状が危ない！ 大腸がんの初期症状

次のような症状が当てはまる場合、大腸がんの初期症状の可能性があります。不安なときは、早めに医療機関を受診しましょう。

- ■便に血が混じる
- ■お腹が張る
- ■便が細くなる
- ■下痢と便秘を繰り返す
- ■便が残っている感じがある
- ■腹痛
- ■貧血

がんと診断されたら

がんと診断されたら、本人はもちろん、家族や友人もとても大きなショックを受けます。がんの治療は、担当医と相談し、本人が納得できる治療を選択することが大切です。

市では、がんと生きていくためのさまざまな支援を行っています。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

また、大崎市民病院「がん相談支援センター」（☎㉓3311）では療養生活全般の相談ができます。一人で悩まず、相談しましょう。

今日から始めよう！

がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

参考：公益財団法人 日本対がん協会

がん患者の皆さまへ

医療用ウィッグの購入費用を助成しています

市では、がん患者の就労と社会参加を支援するため、医療用ウィッグ購入費用の一部を助成しています。助成金額や詳しい内容はお問い合わせください。

対象　就労や社会参加のために医療用ウィッグを必要とする人

助成金額　30,000円またはウィッグ本体費用の２分の１のいずれか低い額

申請期限　ウィッグを購入した翌日から６カ月以内

※ただし、平成30年4月1日以降に購入したものは、平成31年3月31日までの申請に限り受け付けます。

持参するもの　申請書類一式、がん治療を受けていることが判る書類、ウィッグ購入の領収書、振込先通帳の写し

※申請書類一式は健康推進課・各総合支所市民福祉課に備え付けのものか、市ウェブサイト（http://www.city.osaki.miyagi.jp/index.cfm/14,27052,46,132,html）からダウンロードしてください。

申込　健康推進課または各総合支所市民福祉課で申し込み

図書館医療講座

「今知ってほしい がんのこと」

もしもに備えて、がんのことを学んでみませんか。

日時　２月７日㈭　14時～16時

場所　図書館（来楽里ホール）

内容　講演「外科医から見た“がん”のこと～外科の手術、オストメイトの話、緩和ケアについて～」、がん検診のススメ・がん相談支援センターの紹介など

定員　先着100人程度

申込　２月６日㈬まで電話または氏名・電話番号を記入したEメール（toshokan@city.osaki.miyagi.jp）、図書館カウンターで申し込み

問 図書館（来楽里ホール）　☎22-0002