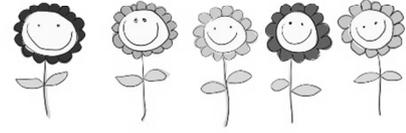


保健師・栄養士からの

へるす さぽーと No.165



◆発症者数第1位 大腸がん

実は大腸がんは、日本で最も発症者数が多いがんです。発症する人が多い分亡くなる人も多く、大腸がんによる死亡数は肺がんに次いで2位、女性に限って言えば1位となっています。

しかし、そんな大腸がんも早期に発見し治療をすれば、ほぼ100%治すことができる病気になっています。

◆大腸がんの危険因子

大腸がんの発生にはいくつかの要因が関わっています。

加齢…60歳代以上で高齢になるほどリスクが上がると言われています。

す。

飲酒…一日に純アルコール量23g以上の飲酒をする人は全くお酒を飲まない人に比べて大腸がんが発生するリスクが高くなります。

純アルコール量 23gとは

- ・日本酒…180ml(1合)
- ・ビール…633ml(大瓶1本)
- ・ワイン…200ml(グラス2杯)

肥満…肥満があるとリスクが高くなります。日本ではBMI 25以上で肥満と判定されます。

喫煙…たばこの煙には発がん性物質が含まれています。

このほかにも運動不足により腸の動きが低下すると、腸の中に便がとどまる時間が長くなり、便に含まれる発がん性物質が大腸がんのリスクを上げると言われています。

これらの要因がいくつも重なること大腸がんのリスクは高くなります。大腸がんのリスクと生活習慣は関りが深いです。そのため、自分の生活習慣を今一度見直してみることが重要になります。

◆大腸がんの症状

大腸がんの症状には、

- ・急激な体重減少
 - ・血便が出る
 - ・下痢・便秘を繰り返す
 - ・お腹が痛む・張る
 - ・お腹にしこりがある
- などがあります。しかし、これらの症状は大腸がんがある程度進行しないと出てきません。本当に初期の大腸がんはほとんど症状がないことが多く、自分でも気づかないうちに進行してしまいます。
- 症状が出てきてから治療を始めると完治が難しくなってしまうため、症状のない初期の内臓がんを発見し治療を始めることが重要です。

◆がん検診を受けましょう

剣淵町では35歳以上を対象にがん検診を実施しています。

症状の出にくい初期の大腸がんは気付かないうちに進行してしまいかもしいないため、毎年確認が必要です。また、検診を受けることが自分の生活を見直し、食事や運動習慣の改善、規則正しい生活へのきっかけになることもあります。

す。「去年受けたから今年はいいかな。」と思わずに毎年がん検診を受けましょう。

胃・肺・大腸がん検診のご案内

日時…令和6年2月27日(火)
場所…ふれあい健康センター
申込先…健康福祉課保健グループ
(☎34-3955)

※個別検診も随時実施しています。
旭川がん検診センターへ直接お申込みください。
(☎0120-972-489)

健康福祉課 保健グループ

