

大腸がん 特集

- ・大腸がんになるとどうなるの？
- ・リスクを減らして大腸がん予防！
- ・高齢者インフルエンザ予防接種
- ・11月は、ちばの食育月間です

保健センターだより

平成30年度Vol. 11

(平成30年 11月発行)

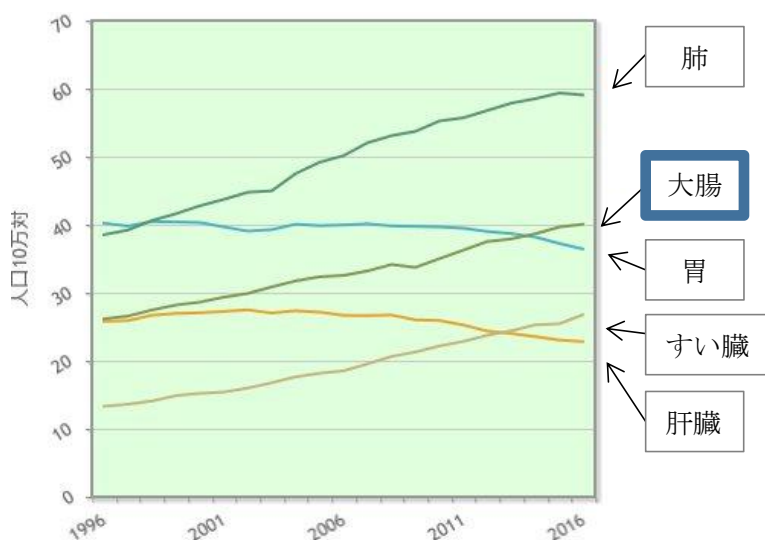
自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

日本では

大腸がんでは年間約5万人が亡くなっています！

参考：国立がん研究センターがん情報サービス(2016年)

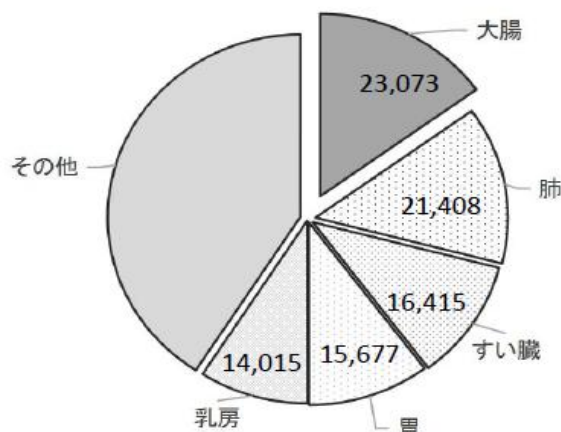
《部位別 死亡率 年次推移》



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services,
National Cancer Center, Japan

大腸がんによって
死亡する方は年々
増加傾向！

女性のがん死亡数
では第1位！！



悪性新生物での死亡数：女性



我孫子市の大腸がん検診

受診率は**9.8%** (2017年)

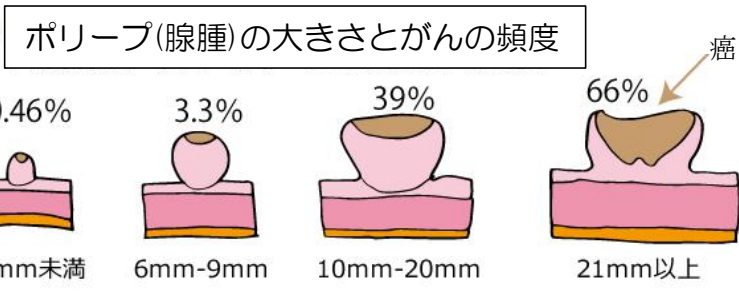
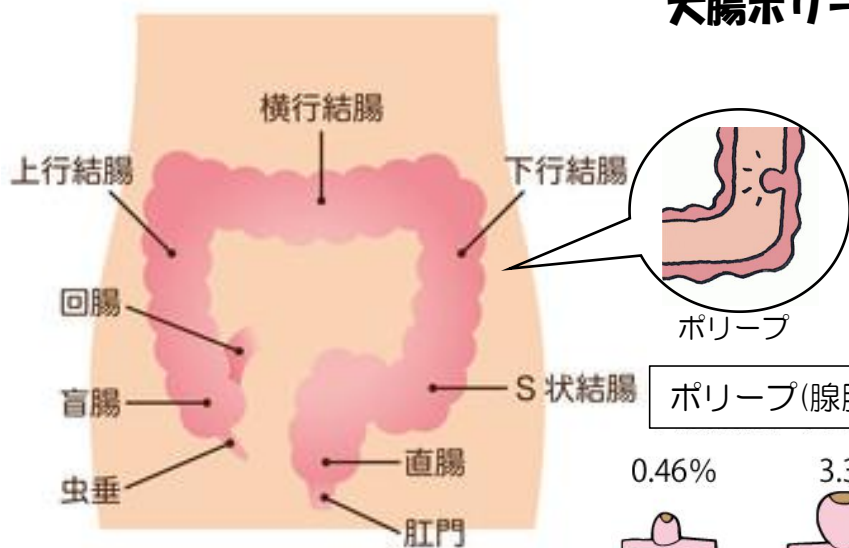
大腸がんは**40歳を超えると
増えはじめ、特に50代から
急激に増加する**のが特徴です。

予防のポイントは中面へ！

大腸がんになるとどうなるの？

大腸ポリープは大腸がんのはじまり？

検診で見つかる大腸ポリープの8割は腺腫性ポリープです。5mm以上あるものは、がん細胞が潜んでいる可能性が高く、ポリープが大きくなるほどがんになる頻度は高くなります。



症状

初期はほぼ無症状。進行してから、血便(便に血が混じる)・下血・便が細い・腹痛(お腹が張る)・下痢と便秘を繰り返す・便が残る感じ等の症状。発生部位によっても症状の出方は異なる。

治療

進行の程度によって適切な治療法が選択されます。

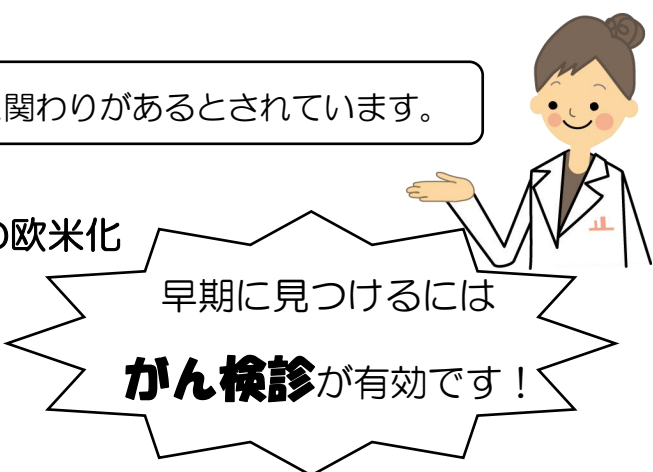
- 内視鏡治療：内視鏡を使って大腸の内側からがんを切除する。
- 外科治療：内視鏡治療でがんの切除が難しい場合行われる。
(発生部位や進行の程度によっては人工肛門となる場合もある)
- 放射線治療
- 薬物療法



発生要因

下記のような生活習慣等と関わりがあるとされています。

- 肉や加工食品の過剰摂取などの食生活の欧米化
- 体脂肪の過多・肥満
- 飲酒、喫煙



リスクを減らして大腸がん予防！

検

診は毎年必ず定期的に！



毎年10月はがん検診
受診率50%達成に向けた
キャンペーン月間じゃ！

我孫子市の大腸がん検診

対象者：40歳以上の方

検診内容：便潜血反応検査

費用：800円(特定健康診査と同時実施の場合300円)

受診方法：契約医療機関へ直接予約



精密検査として
は、大腸内視鏡検
査が推奨されて
います。









食

事はバランスよく！

- 塩辛いものは控えめに
- 野菜・果物は十分とる
- ハム・ソーセージなど加工肉はとりすぎない
- お酒はほどほどに
(純アルコール量20gを超えないように)
- ※アルコールの代謝能力は人によって違います
赤くなりやすい人や女性は少量でも注意が必要です！
- ※妊娠中・未成年の飲酒は絶対にやめましょう！！



純アルコール量20gの目安

 ビール中瓶1本 540ml	 日本酒1合 160ml	 ウイスキーダブル1杯 60ml
 ブランデーダブル1杯 60ml	 焼酎0.5合 70ml	 ワイン約180mL 220ml

運

動は継続しよう！

- 適度な運動と適切な
体重維持が大切です
- 続けられる運動習慣
を持ちましょう



禁

煙しよう！



- タバコは吸わない
- やめられない人は禁煙外来も活用しよう
- 他人のタバコの煙もできるだけ避けよう
- ※妊娠中・未成年の喫煙は絶対にやめましょう！！

適切な体重維持の目安

BMI(Body Mass Index: 肥満度を表す体格指数)が25以上
の方は注意が必要です！

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

高齢者インフルエンザ予防接種

市内契約医療機関・県外契約医療機関（JAとりで総合医療センター、宗仁会病院）には、予診票が置いてあります。その他の医療機関で接種を希望する場合は、接種を受ける前に、健康づくり支援課へご連絡ください。

対象年齢	①昭和28年12月31日までに生まれ、 接種日に 65歳以上の方 ②接種日に60歳以上65歳未満で、厚生労働省令に定める者（注1） ※この予防接種は義務ではありません。 ※意思確認ができない方は公費対象外です。		
自己負担額	1,500円 （生活保護受給者・中国残留邦人等支援受給者は無料）	助成回数	年度内1回
実施期間	平成30年10月1日～平成31年1月15日 ※県内実施協力医療機関は、平成30年12月31日まで		

（注1）厚生労働省令に定める者：心臓 じん臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 → 主治医にご相談ください

11月は【ちばの食育月間】です

11月は、ちばの旬の食材が最も豊富に出回る時期であることから、「ちばを食べよう！ちばの食育月間」と定め、県内各地で食に関するイベントや講演会など様々な取り組みを行っています。

市内で行われるイベント

11月10日(土)・11日(日) あびこん新そばまつり

新そば粉を使った市内のそば打ちグループによるそば打ちや地元農産物を使った農家手作りの加工品販売イベントです。

11月17日(土) 第37回 我孫子市農業まつり

農業者と市民の交流をとおして我孫子の農業への理解を深めるイベントです。イベント内の品評会では、市民投票によって農業まつり賞を決定します。

いずれのイベントも【場所】あびこ農産物直売所「あびこん」

【問】我孫子市農政課 04-7185-1111（内線 26-565）

その他、小中学校や市立保育園でも「和食の日」にちなんだ給食の提供を行います。この機会に、一緒に「食」の大切さについて考えてみませんか。