

定期健診が
あなたの健康
を守ります

健診センターだより

編集発行

公益財団法人 とくしま未来健康づくり
機構(徳島県総合健診センター)
公益財団法人 日本対がん協会徳島支部
公益財団法人 結核予防会徳島支部
〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目10番地3
TEL (088)633-2266 FAX (088)633-1811



大腸がん検診を受けよう!

大腸がんは増えていますが、ゆっくり発育するがんです。
早期発見、早期治療ができれば大半が救命可能です!



公益財団法人とくしま未来健康づくり機構 医長 青木利佳

大腸がんとはどんな病気?

大腸がんと診断される数(2019年)は155,625例(男性87,872例、女性67,753例)で、大腸がんで死亡する数(2021年)は、52,418人(男性28,080人、女性24,338人)です。

日本人の罹る「がん」の中で、一番多くの人がかかるのが大腸がんです。(表1)そして、女性の「がん」の死因の第一位が大腸がんです。(表2)

残念ながら、大腸がんで亡くなる人の数は年々増えてきています。(図1)

大腸がんは、日本人より欧米人に多いというイメージですが、欧米では、死亡率が年々減少してきて、克服されつつあります。日本の内視鏡技術は世界一高く、皆保険のおかげで医療へのアクセスも容易で、医療水準もかなり高いと言われています。それでは、どうして先進国の中で、日本だけが大腸がんによる死亡が増えているかという、検診受診率が他国に比較して格段に低いからです。大腸がんは発育速度が遅いものがほとんどですが、症状が出てから受診する場合は、すでに進行してしまっていることが多いのです。図2は徳島県の2017年度のデータですが、検診で発見された大腸がん検診以外で発見された場合の進行度を比較すると、断然、検診発見がんのほうが早期発見できています。しかし、検診で発見された人よりも、検診以外の発見される人のほうが、はるかに多いのです。

がん罹患数の順位(2019年)表1

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

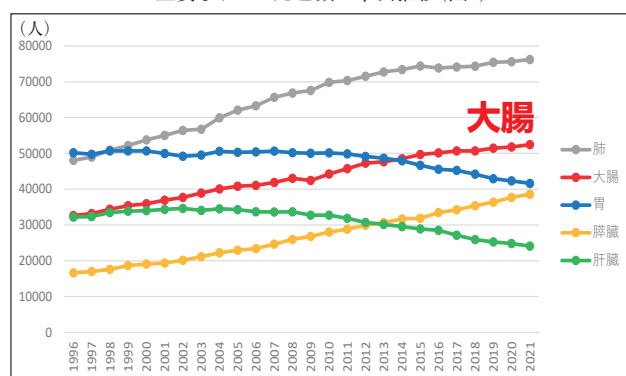
元データ:全国がん登録罹患データ

がん死亡数の順位(2021年)表2

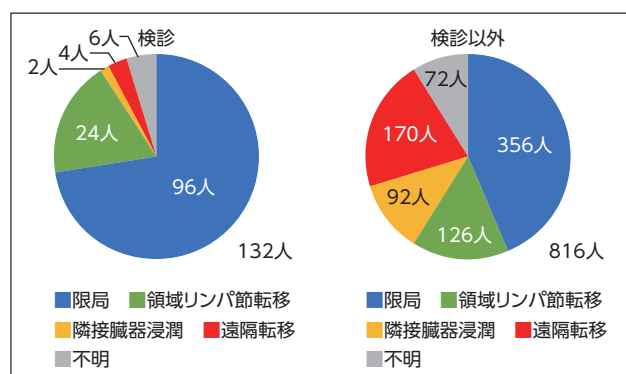
	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

元データ:人口動態統計がん死亡データ

主要ながんの死亡数の年次推移(図1)



発見契機別 進行度 大腸がん (2017年度、徳島県)(図2)



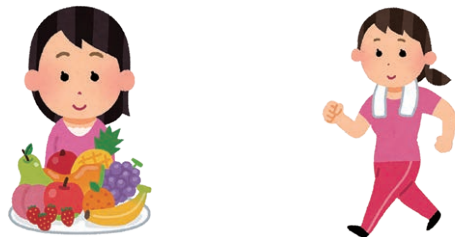
徳島県のがん登録事業報告書より

大腸がんになりやすい人っているの？

大腸がんのリスクを上げるものは、加齢、潰瘍性大腸炎、家族歴のある人、赤身肉や加工肉、脂質の過食、肥満、飲酒、喫煙などです。「胃がんとピロリ菌」や「子宮頸がんとヒトパピローマウイルス（HPV）」のような強い関連のあるリスク因子については解っていません。



逆に、繊維・野菜・果物を食べることや、運動をすることは予防につながるといわれています。適度な運動、適度な食事は、大腸がんにとっても有効なことなのです。



症状がないから大腸がんではない？

さて、大腸がんの症状は、どんなものでしょう？大腸がんは、早期のうちには、症状はありません。もし、腹痛、嘔吐、血便、便が細い、下痢、体重減少などがあれば、直ちに医療機関を受診してください。検診を受けている暇はありません。

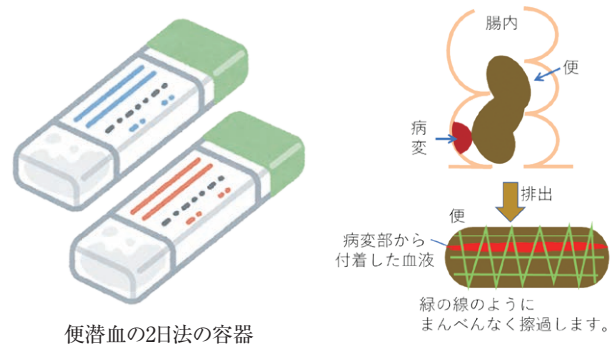
検診は、症状がないうちに早期発見するものです。症状がない方こそ、検診を受ける必要があるのです。



大腸がん検診ってどうするの？

日本においての大腸がん検診は、毎年便潜血検査を受けることです！便潜血検査は病変部から出血して便についた潜

血を、便の表面をこすってとらえる検査です。便の表面をまんべんなくこすることが、正確に判定を行う上で重要なことです。これは、人へモグロビンに反応するものですから、肉汁が滴る焼き肉を食べたから陽性になったりするものではありません。ただ、生理中はどうしても便の表面に月経血が落ちて付着してしまう場合がありますので、生理期間中の採便は避けてください。また、実際に目で見て赤い血が付着しているような場合は、必ず陽性となりますが、目で見てわかる血便が出ている場合は、便潜血検査を受けるのではなく、医療機関を受診して大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。特に痔のある方は、血便が出ることになっているので、どうしても医療機関を受診するタイミングが遅くなりがちです。痔の方も、早めに医療機関を受診しましょう。



便潜血検査なんかで大腸がんがわかるの？

便潜血検査は体への負担がなく、簡単で費用も安いです。より大腸がんのリスクが高く、大腸内視鏡検査を受けるべき人を絞り込める便潜血検査を毎年繰り返し受けることで、救命可能な状態の大腸がんが発見され、集団の死亡率が減少することが証明されています。ただ、盲腸や上行結腸など、大腸の中でも奥の方に病変がある場合には、潜血が便につきにくく検出できない場合があります。一方、大腸内視鏡検査は小さな病変まで発見することができますが、症状が何もない状態で大腸内視鏡検査を受ける人はあまりいません。また、40歳以上の大腸がん検診対象者全員に大腸内視鏡検査を行うことは不可能であり、現時点では費用対効果についても悪いと考えられています。血液の腫瘍マーカーや、尿検査の線虫検査などは、大腸がんの早期発見できないことがわかっています。

便潜血検査陽性となったけど、私は大腸がん？

便潜血検査を受けて陽性となった場合、約 3%の人に大腸がんがあります。また、約 40%の人にポリープがあるといわれています。このように、陽性になったからといって必ずしも大腸がんがあるというわけではありません。

精密検査の方法は？

便潜血検査で陽性となった場合、精密検査を受ける必要があります。精密検査の方法は、大腸の内視鏡検査となります。もう一度、便潜血検査を受けたいという人がいますが、もう一度受けて陰性となったとしても、大腸がんでない証明にはなりません。便潜血検査が陽性となった場合は、大腸内視鏡検査を受ける機会ができたことから、必ず精密検査を受けましょう。



大腸内視鏡検査はつらい？

大腸内視鏡検査は「つらい」という人も確かにいます。検査前に飲む下剤もつらいし、内視鏡を入れられるのも恥ずかしい。また、「痛みも強いと聞いています」と皆さんおっしゃいます。ただ、検査後には、「この程度なら早く受ければよかった」とか、「聞いていたのよりはだいぶましだった」とおっしゃる方が多いです。以前に比較して、内視鏡機器や技術は進歩していますので痛みや苦痛も軽くなっています。通常は、特に問題なく検査を遂行することがほとんどですが、痛みや苦痛の感じ方は、人それぞれであり、腸の形も人によって違います。以前に経験した時に苦痛が強かった場合や、受けるのがとても怖い場合には、麻酔をして検査を行う医療機関もありますので、医療機関で相談してみてください。



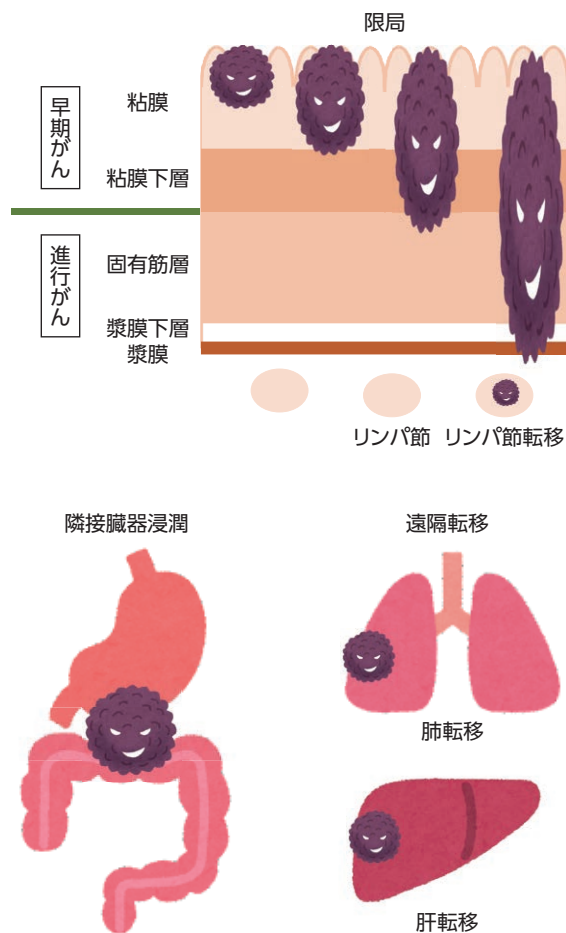
大腸ポリープは取り除いたほうがいい？

欧米では、すべてのポリープを内視鏡的に切除することで、大腸がん死亡率が減少しています。ポリープは前癌状態と考えて対処しておくほうが良いでしょう。大きさなどによって、切除方法等が変わりますが、小さいものであれば、検査当日に切除できる場合もあります。

大腸がんの治療法は？

大腸がんの治療も、他の癌と同じように、進行度（ステージ）によって標準治療が決まっています。進行度を決めるのは、深達度（がんが腸の壁のどの層まで浸潤しているかということ）、リンパ節転移、遠隔転移の有無によって決まります（図3）。もし大腸がんと診断されたら、国立がんセンターの運営しているホームページの「がん情報サービス」など、正しい情報を調べてみましょう。基本的なことから、それぞれの進行度に合わせた具体的な知識を得ることができます。

大腸がんの進行度(図3)



超音波検査を受けましょう

公益財団法人とくしま未来健康づくり機構 健診課 検査担当

超音波検査とは・・・

エコー検査とも呼ばれています。

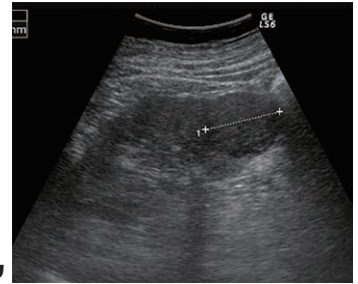
超音波とは、人の耳には聞くことのできない高い音波のことで、超音波検査はこの超音波を体に当てて、体の中を画像として映し、様子を観察します。

腹部、甲状腺、血管などが検査の対象となります。

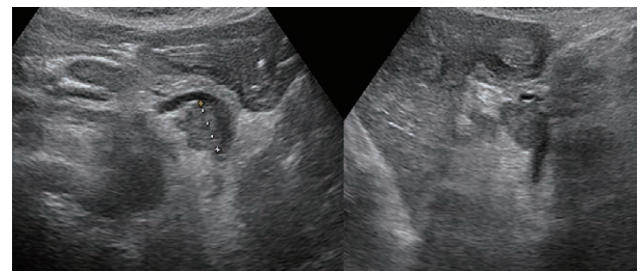
超音波検査の特徴

体外から超音波を用いるため基本的に痛みはありませんが、多少圧迫する場合があります。また、X線検査と異なり放射線被爆がないことから、繰り返し検査することができます。

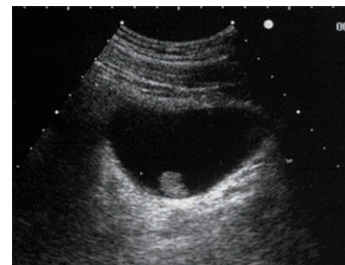
食事をする事で胆嚢が収縮し、胃の内容物で体内が見えにくくなりますので、腹部の検査の方は食事を控えていただきますが、甲状腺や頸動脈の検査の方は飲食の制限はありません。



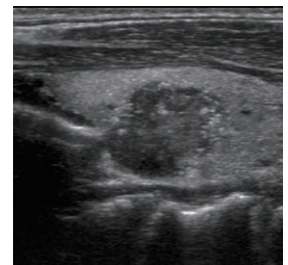
腎臓がん



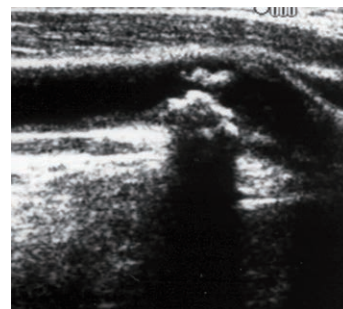
膵臓がん



膀胱がん



甲状腺がん



頸動脈プラーク

エコー検査でわかること		
腹部	肝臓	脂肪肝、肝嚢胞、肝血管腫、肝硬変、肝がん 等
	胆嚢・胆管	胆嚢結石、総胆管結石、胆嚢ポリープ、胆嚢がん 等
	脾臓	脾嚢胞、脾炎、脾がん 等
	腎臓	腎結石・腎嚢胞・腎血管筋脂肪腫、水腎症、腎臓がん 等
	脾臓	脾腫、脾嚢胞 等
	腹部大動脈	大動脈瘤、大動脈解離 等
	その他	膀胱がん、前立腺肥大、子宮筋腫、卵巣嚢腫 等
頸部	甲状腺	甲状腺嚢胞、甲状腺腫瘍、甲状腺がん 等
	頸動脈	頸動脈プラーク 等

このように超音波検査は、肉体的な負担も少なく、体の中の多くの情報を得ることができる検査ですので、年に一度は検査することをお勧めします。

令和4年度 健康を考える県民のつどい

9月は「がん征圧月間」として、全国各地でさまざまな行事が展開されました。徳島県では去る、9月8日、あわぎんホールにおいて、徳島県、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構、全国健康保険協会徳島支部、徳島県教育委員会の共催により、「健康を考える県民のつどい」が関係団体、市町村保険担当者、婦人会等、約170人の参加を得て開催されました。

表彰式典では、主催者のあいさつの後、健康づくり推進活動に功労のあった個人8名と4団体に徳島県知事表彰が贈られ、続いて、当機構からは、住民の健康づくりとがん並びに結核予防対策事業の推進に貢献のあった個人4名と2団体に理事長表彰を行いました。

また、良い歯の高齢者として、476名に徳島県歯科医師会長表彰が贈られました。

式典終了後、株式会社つくばウェルネスリサーチ取締役塚尾晶子氏から「健康無関心層へのアプローチ～心に響く口コミ戦略～」というテーマで講演があり、その後、健康づくり連携事業紹介として、まず、株式会社キョーエイ食品事業部惣菜部長後藤田博明氏から「野菜摂取量アップの取組について」、続いて徳島大学人と地域共創センター長田中俊夫氏から「とくしま健康寿命からだカレッジ・阿波踊り体操」というテーマで、それぞれ事例発表がありました。

本日のつどいの参加を機会に、皆様が健康で快適な生活の確保を図るため、一人ひとりが健康の重要性を認識し「自分の健康は自分で守る」という自覚をお持ちいただくことで「健康を考える県民のつどい」の成果があったものと考えております。



受賞者紹介

(敬称略)

★ 健康づくり推進活動功労者知事表彰

〈個人〉

松永洋子 横野春美 石川ひさ子
大栗淳子 阿部房代 板東育代
河野貴子 戎谷幸子

〈企業部門〉

さくら税理士法人 株式会社岡田機械工業
四国生コンクリート工業株式会社
アース環境サービス株式会社四国支店徳島営業所

★ がん並びに結核予防対策功労者理事長表彰

〈個人〉

勢井陽子 渡越千恵子
樋口純子 由木奈津子

〈団体〉

鳴門市医師会
美馬郡つるぎ町連合婦人会

～全国一斉複十字シール運動開始～

都道府県知事表敬訪問

結核のない世界をつくるための募金活動、複十字シール運動が、結核予防会各県支部が各都道府県知事を表敬訪問し、全国一斉にスタートしました。

徳島県でも、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構（結核予防会徳島県支部）と一般財団法人徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）とが共同で徳島県知事を訪問し、複十字シール運動の意義、目的をご理解いただき、各自治体から結核予防思想について広く一般に伝え一層の普及を図っていただくよう運動への協力をお願いしました。



～複十字シール運動～

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部の病気をなくすため、世界各国で行われている募金活動です。日本の複十字シール運動は昭和27年にスタートし、今日まで着実な成果をあげています。こうした活動は皆様の貴重な援助や寄付に支えられています。

複十字シール運動を通じて結核や胸の病気に関心を持っていたき、募金へのご協力を賜りますようお願い申し上げます。

DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2022

† JAPAN ANTI-TUBERCULOSIS ASSOCIATION Designed by Toru Asai



複十字
シール

みんなの力で結核や肺がんをなくすために
イラストレーション・グラフィックデザイン：あさいとおる

† 公益財団法人結核予防会

令和3年度 募金額 2,812,260円

世界糖尿病デーにあわせてブルーライトアップ!

糖尿病の患者数は世界でも、日本でも増加しており深刻な問題となっています。

11月14日はインスリンを発見したバンディング博士の誕生日で



あり、「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療を喚起するためのシンボルマークはブルーサークルで、世界糖尿病デーの日を中心にいろいろな場所や建物が青色にライトアップされます。当機構でも、11月12日から30日までの約2週間、施設建物前の植木をブルーライトアップしました。



お知らせ

ホームページについて

当機構のホームページにも健康に関する情報を掲載していますので是非、アクセスしてみてください。

ホームページ

URL <http://www.toku-souken.ne.jp/>



健診センター地図

当センターにお越しの方は、駐車場より赤の矢印の方向にお進みください。(近道になります)

※実線 — : 駐車場までの自動車進路、
点線 : 徒歩進路

バス

徳島バス・市営バス：中央病院前下車
徒歩1分

J R

JR蔵本駅下車 徒歩3分

駐車場案内

