

大腸がんは予防できると知っていますか

5大がん（胃、肺、大腸、乳、子宮がん）のうち、帯広市民が最も多くかかっているのは大腸がんです。大腸がんについて正しい知識を身に付け、大切な命を守る第一歩を踏み出しましょう。

問い合わせ 健康推進課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721）

市ホームページID.1006485

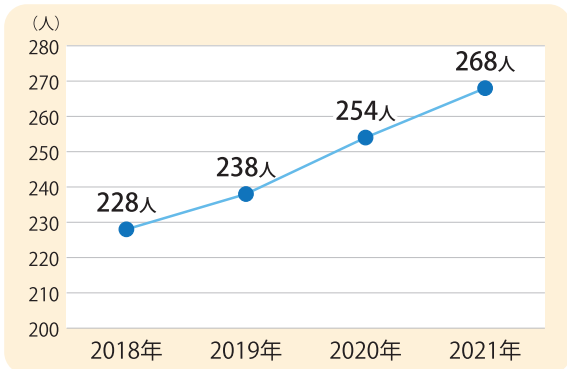
日本人が最も多くかかるがん、大腸がん

大腸がんは、年間で約15万人が診断され、約5万4千人が亡くなっており、帯広市でも罹患^{りかん}者数が増加傾向にあります（表1）。一方で、大腸がんは早期であれば治りやすいがんといわれています。早期（ステージ1）の段階で見つければ、5年生存率は9割を超えますが、進行段階（ステージ4）まで進むと、約2割にまで下がります（表2）。つまり、早期に発見できるかどうか、治りやすさを大きく左右します。

しかし、早期の段階では自覚症状がほとんどないため、血便や下痢などの症状に気付いたときには、すでに進行しているケースも少なくありません。

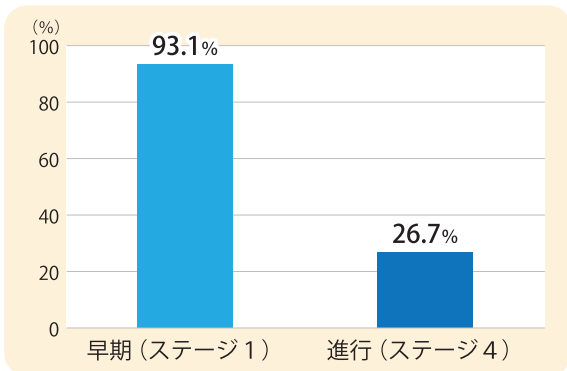
だからこそ、症状がない今から定期的な検診を受けることが重要です。

表1：帯広市の大腸がん罹患^{りかん}者数



出典：北海道のがん登録状況

表2：大腸がん 5年生存率グラフ



出典：国立がん研究センター がん対策研究所
大腸がんファクトシート 2024

1年に1回、数分の検査が未来を変える

大腸がん検診は、40歳以上の人を対象です。検査は、自宅で採取した便に血液が混じっていないかを確認する簡単なものです。

検査結果が陽性の場合は、精密検査として大腸内視鏡検査（大腸カメラ）を行い、出血の原因を調べます。この際、ポリープが見つかる場合があります。

大腸ポリープは、種類によって将来がん化する可能性があるため、そのポリープを切除することで、大腸がんそのものを予防できます。ぜひ検診を受けましょう。

がん検診について、聞いてみた！



帯広中央病院
首藤 龍人 病院長

大腸がん検診（便潜血検査）は、40歳を過ぎたら毎年受けていただきたい検査です。「忙しい」「きっかけがない」と、つい足が遠のきがちですが、市の検診であれば、費用も低額で受けられますので、毎年の習慣として始めてみてください。

便潜血検査で陽性となった場合は、必ず内視鏡検査も受けましょう。「つらい」「恥ずかしい」と思われがちな内視鏡検査ですが、細い内視鏡スコープや鎮静剤で負担を軽くできます。

内視鏡検査を受ければ、ポリープがしやすい体質かどうかもあり、ご自身に合った次の検査間隔の目安にもなります。また、検査を受ければ、どんな結果であっても得られるものがあります。ポリープがなければ安心が得られ、見つかった場合も早めに対処できます。

自分自身のため、そしてご家族の安心のためにも、まずは勇気を出して、その一歩を踏み出してみてください。

今からできる がん予防

下記の4点を実践することで、がんのリスクを減らすことができます。できることから始めてみましょう。

1 禁煙する



たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人は他人のたばこの煙を避けましょう。

2 飲酒を控える



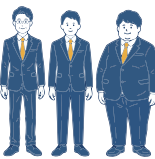
飲酒量を減らすほど、がんになるリスクが低くなります。

3 運動する



座りっぱなしを避け、できる限り体を動かす時間を増やしましょう。

4 適正体重を維持する



肥満度を示すBMI（※）を確認し、21～25となるよう体重を管理しましょう。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

大腸がん検診の受け方と料金

大腸がん検診は三つの簡単なステップで受けることができます。また、検診費用は市が補助しているため、低額または無料で受けることができます。

1 受診機関を選び、申し込み

医療機関またはコミセンなどから受診する場所を選んで、申し込む。受診機関一覧や申し込み方法などは市ホームページを確認するか問い合わせください。

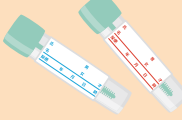


2 検査キットが届き、便を採取する

提出日に合わせて、2日間分の便を採取する。

3 検査キットを提出する

受診機関で検査キットを提出する。



受診機関	費用	申し込み方法
医療機関（施設検診）	1000円	希望する医療機関へ電話
コミセンなど（集団検診）	550円	釧路がん検診センター帯広出張所へ電話（☎27・2345）

次の方は **無料** です。

- 帯広市国民健康保険加入者
- 医療保険などの「高齢受給者証」の交付該当者
- 後期高齢者医療制度加入者
- 生活保護受給者
- 上記に該当せず、受診日現在の市民税が世帯全員非課税の人