

40歳を超えたら

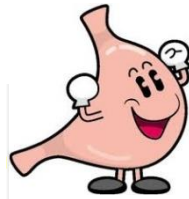
年に1度検診を！



根室市では年度中に3回、胃・肺・大腸・前立腺がん検診を行っています。

40歳以上（前立腺のみ50歳以上）のすべての市民の方が対象となりますので、年に1度は検診を受け、健康チェックをしましょう。

1 胃がん



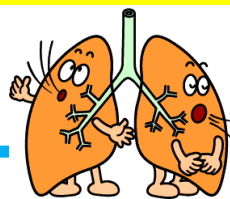
胃がんは、胃粘膜内の細胞で起こり、根室市では肺がんに次いで死亡率の高いがんです。男女ともに40代から徐々に発症が増え、女性より男性がかかることが多くなっています。

代表的な症状としては、胃の痛み・不快感・違和感・胸焼け・吐き気・食欲不振などがありますが、胃がんの多くは無症状で、進行しても自覚症状がない場合もあります。

早期に胃がんが発見された人の5年生存率は約97%と高くなっていますが、自覚症状がない場合にも定期的に検診を受けることが早期発見・治療につながります。



★胃がん検診ではバリウム検査を行います。



2 肺がん

肺がんは、肺の気管や気管支、肺胞で起こり、根室市では男女ともに死亡率が一番高いがんです。40歳代後半からかかる人が増え、年齢が上がるにつれて多くなります。

代表的な症状としては、なかなか治りにくい咳・血痰・胸痛・呼吸時の喘鳴（ゼエゼエ音）・息切れ・声の枯れなどがありますが、肺がん特有の症状ではなく、呼吸器疾患の症状と区別がつかないことがあります。

喫煙との関係が非常に深いがんですが、たばこを吸わない人でも発症することもあるため、「たばこは吸わないから」と安心せずに定期的に検診を受けることが大切です。

★肺がん検診では胸部X線検査を行います。

また、問診で必要と判断された場合には、喀痰細胞診を組み合わせで検査します。



3 大腸がん



大腸がんは結腸・直腸・肛門に発生し、根室市では男女ともに3番目に死亡率が高いがんです。
食事の欧米化(動物性脂肪、たんぱく質の過剰摂取など)により日本でも最近増えています。

代表的な症状としては、血便・下痢と便秘の繰り返し・便が細い・便が残る感じ・腹痛・貧血・原因不明の体重減少などがあります。

大腸がんは早期に発見できればほぼ100%近く治すことができますが、早期の段階では自覚症状がないことが多いため、自覚症状がなくても定期的に検診を受けて早期発見につとめること、精密検査を忘れずに受診することが大切です。



★大腸がん検診では便の潜血反応を調べます(自宅で便を採取して提出していただきます)

4 前立腺がん

前立腺がんは男性の膀胱の下にある前立腺に発生し、60歳頃から高齢になるにつれて診断される割合が高くなるがんです。

早期の前立腺がんは、多くの場合自覚症状がありません。しかし、尿が出にくい・排尿の回数が多いなどといった症状が出ることもあり、進行すると上記の症状に加えて、血尿や腰痛などの骨の転移による痛みが見られることがあります。似た症状が出る疾患に、前立腺肥大症があります(前立腺がんと同時に起こることもあります)



前立腺がんは早期に発見できれば治療することが可能です。また、多くの場合ゆっくりと進行し、中には寿命に影響しないと考えられるがんもあります。しかし、自覚症状がなくても定期的に検診を受けて早期発見につとめること、精密検査を忘れずに受診することが大切です。

★前立腺がん検診ではPSA検査(採血)を行います。



がんを防ぐための 新 12 か条



国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための 12 か条」です。

- 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（日本酒換算で1日1合程度）
- 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 野菜や果物は豊富に（野菜は毎食・果物は毎日）
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持（太り過ぎない、やせ過ぎない）
- 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



胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がんは、いずれも早期では自覚症状がない場合が多いため、こまめに検診を受け、早期発見・治療することがとても大切です。

40歳以上（前立腺のみ50歳以上）の方は毎年、今回紹介したがん検診を受けることができます。

健康・安心のため、1年に1度は胃・肺・大腸がん検診を受診しましょう！

根室市役所市民福祉部保健課健康推進担当

23-6111（内線 2117・2118）