



Health

# 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

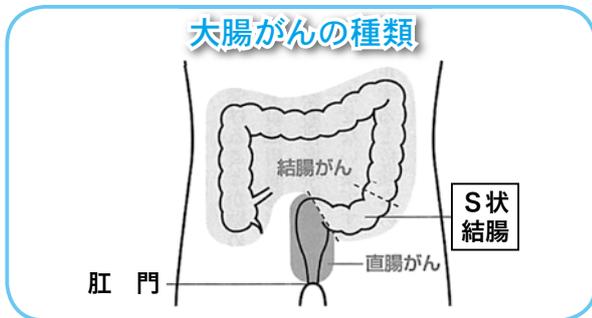
☎ 0291-34-6200

## 健康つらみ がん予防(5) ～大腸がん～

大腸がんは、長さ約2mの大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんで、この20年間で患者数は約4倍に増加しています。今後、がんの中で最も多くなると推定されていますが、原因の解明が進み予防しやすくなっています。

大腸がんが出来やすいのは「直腸」と「S状結腸」で大腸がんの約70%がここに集中しています。

行方市では、30歳以上の方を対象に便潜血反応検査（2日法）による大腸がん検診を実施しています。大腸がんは、早期に発見して治療をすれば治る可能性の高いがんです。自覚症状がなくても年に一度は検診を受けることが大切です！



### 大腸がんの検診方法

- 便潜血反応検査（検診）  
大腸にがんやポリープなどがあると出血が見られます。便潜血反応検査では、便の中の血液の有無を検査します。
- 内視鏡検査（精密検査）  
検診で陽性と判定された人は精密検査を受けるようになります。内視鏡検査は、直腸から盲腸まで大腸全体を内視鏡で観察する検査で、疑わしい細胞を採取し検査できます。

### 《危険因子と予防》

大腸がんの急増は肉食の多い欧米型の食生活への変化が原因と考えられています。脂肪を多量にとると、がんの促進因子が増し、がんが発生しやすくなるといわれています。また、繊維分の多い食物は便の量を増やし腸内での便通過速度が速くなるのでがんの発生を少なくするといわれています。

大腸がんを防ぐには脂肪をとりすぎないことと、食物繊維の多い食物を十分にとることが大切です。

**[大腸がんの危険因子]**・・・肥満・喫煙・アルコール・こげた肉・脂肪の多い食事

**[大腸がんの予防因子]**・・・運動・野菜・果物・カルシウム

### 乳がん・子宮がん検診のお知らせ（北浦地区）

お申し込みは、各地区保健協力員さんまたは健康増進課（北浦保健センター）へ電話でお申し込みください。

期 日 11/4(水)・11/5(木)・11/6(金)  
11/8(日)・11/9(月)・11/10(火)・11/11(水)

受付時間 午前10時～午後1時

場 所 北浦保健センター

対 象 者 <乳がん検診>

25歳～39歳の女性 ⇒ 乳房超音波検査

40歳～59歳の女性 ⇒ 乳房超音波検査+乳房X線撮影

60歳以上の女性 ⇒ 乳房X線撮影

※X線撮影は2年に1回です。

<子宮がん検診>

20歳以上の女性 ⇒ 問診・頸部検査

料 金 乳がん検診（超音波）・・・1,000円

乳がん検診（X線）・・・1,000円

子宮がん検診・・・1,000円

申込期限 9月25日（金）まで

申込及び 健康増進課（北浦保健センター）

問合せ先 ☎0291-34-6200

### 献血のお知らせ



期日	9月16日（水）
時間	<午前> 9:30～11:30
会場	行方市役所玉造庁舎
期日	10月30日（金）
時間	<午前> 10:00～12:00 <午後> 1:00～3:30
会場	麻生保健センター
期日	10月30日（金）
時間	<午前> 10:00～1:00 <午後> 2:00～3:30
会場	セイミヤモール麻生店
期日	11月13日（金）
時間	<午前> 9:30～12:00 <午後> 1:00～3:30
会場	北浦公民館
【問合せ先】 健康増進課 ～献血にご協力ください～	