

大腸がんを予防しよう！

八戸市の現状

八戸市は悪性新生物によって亡くなる方が多く、平均寿命を短くしている原因 **No.1**です。

特に、大腸・肺・胃がんが多いのが特徴です。

八戸市の死因

- 1位 悪性新生物(27.6%)
- 2位 心疾患 (16.7%)
- 3位 脳血管疾患(7.5%)

令和2年度青森県保健統計年報

大腸がんは増え続けている

現在、大腸がんはがんによる死因男性3位、女性1位となっています。(全国)

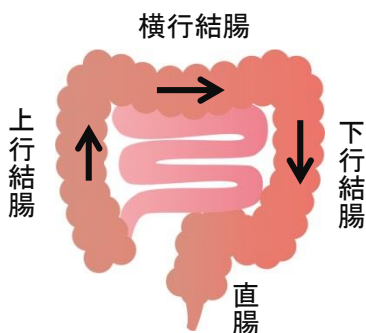
かつて日本人は大腸がんが少なかったのですが、食生活の欧米化などの影響により、大腸がんが近年増え続けています。

危険因子

肥満、運動不足、飲酒・喫煙 など

大腸のはたらき

食物の栄養分の残り水分を吸収し、大便にします。



早期は自覚症状がない

症状は進行してから出現します。大腸がんは早期発見であれば治るがんと言われているので、あなたの健康な生活のため、検診を受けましょう。

主な症状

血便、腹痛、便秘、下痢と便秘をくり返す など



がん検診を受け、異常が発見された場合、必ず精密検査まで受けましょう。

大腸がん検診の流れ

- 健診だより
- 健診センター
- 受託医療機関

申し込み

- 健診センター
- 受託医療機関

受診



結果通知

問題なし

来年も受けよう



検査を受けよう

要精密検査



<検査方法>
便潜血反応検査

<検査方法>
大腸内視鏡
検査等



がんを防ぐための新12か条

(国立がんセンター)

1条 たばこは吸わない

2条 他人のたばこの煙を出来るだけ避ける

3条 お酒はほどほどに

4条 バランスのとれた食生活を

5条 塩辛い食品は控えめに

6条 野菜や果物は不足にならないように

7条 適度に運動

8条 適切な体重維持

9条 ウイルスや細菌の感染予防

10条 定期的ながん検診を

11条 身体の異常に気がついたら、すぐ受診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから

<がん相談支援センター>

専用電話 0178-72-5148

患者さんやご家族のがんに関する相談を受けています。専門の相談員が相談を受け問題解決のお手伝いをします。

場所および相談時間	八戸市立市民病院 1階 地域医療連携室内 平日8時15分～17時
相談方法	面接または電話 ※相談日時は事前の申し込みをお勧めします。
相談内容	○がんに対する不安や悩み・治療や症状・副作用に関する相談 ○緩和ケアに関する相談 ○療養上の看護・介護・福祉サービスに関する相談 ○医療費等、経済的なことに関する相談等