

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	(25.6%)
2位	心疾患	(11.4%)
3位	老衰	(9.9%)

令和4年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2位、女性1位となっています(全国)。

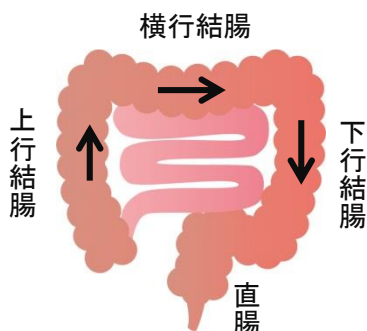
かつて日本人は大腸がんが少なかったのですが、食生活の欧米化などの影響により、大腸がんが近年増え続けています。

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、精密検査が必要な場合は、
必ず精密検査を受けましょう。

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＞
大腸内視鏡
検査等

＜検査方法＞
便潜血反応検査

がんを防ぐための新 1 2 か条

(国立がん研究センター)

- 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