

がん検診

大腸がんのはなし

「がん」は、依然として日本人の死因第1位と恐ろしい病気であることに変わりはありませんが、近年は検査法や治療法が進み、“治せるがん”が増えてきました。がんを克服するには早期発見・早期治療が不可欠です。そのためには、定期的に検診を受けることが最も効果的です。

大腸がんは、早期発見・早期治療で95%以上が完治

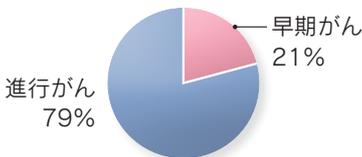
がんは全身のあらゆる場所に発生しますが、なかでも男女ともに日本人に多くみられるのが「大腸がん」です。大腸がんとは、大腸（結腸、直腸、肛門）の粘膜から発生するがんをいい、日本人ではS状結腸と直腸に多くみられます。初期にはほとんど自覚症状がなく、進行すると血便、下血、便秘・下痢の繰り返し、腹部膨満感、腹痛などの症状が現れてきます。

大腸がんは、食生活の欧米化などにより急増しているがんですが、一方で、早期発見・早期治療できれば、完治する可能性の高いがんでもあります。ただ、大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありません。そのため、早期の大腸がんの半分以上が検診で見つかり、自覚症状が現れてから病院で見つかった大腸がんは多くが進行がんです。早期発見には、定期的な大腸がん検診が欠かせないということです。

検診で見つかった大腸がん

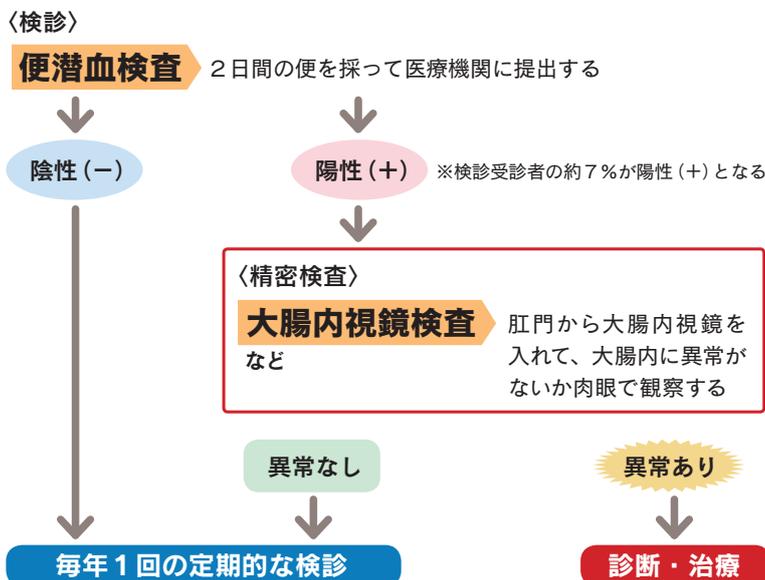


病院で見つかった大腸がん



資料：厚生労働省「大腸がん集団検診の組織化に関する研究」

大腸がん検診の流れ



★便潜血検査で「陽性」と判定されても、そのまま放置する人がいます。早期にがんを発見するために、精密検査は必ず受診しましょう。

定期的に受けて「がん検診」

大腸がんに限らず、がんの多くは進行するまで自覚症状がほとんどありません。そこで、“症状のない健康な人”を対象にがんの可能性を調べるのが「がん検診」です。年齢に応じて、定期的ながん検診を受けましょう。

IBM 健保組合では、すべての加入者を対象に健康診断時に自己負担なしで追加できる各種オプション検査を実施しています。詳しくは、IBM 健保組合ホームページまたは毎年発行している「利用者ガイド」をご覧ください。

がんを防ぐ生活習慣

がんの危険因子の多くは生活習慣にあります。積極的に生活習慣を改善して、がんの予防に努めましょう！

生活改善のポイント

■喫煙者は今すぐ禁煙を実行する



■塩分を控える

食塩摂取量の目標（1日あたり）	
男性	8g 未満
女性	7g 未満

■野菜・果物を積極的にとる

■動物性脂肪を控え、青魚を積極的にとる



■飲酒は適量を守る

酒類	適量の目安
ビール	中びん1本（500ml）
日本酒	1合（180ml）
焼酎	0.5合（90ml）
ウイスキー	ダブル1杯（60ml）
ワイン	グラス2杯（240ml）

■適度な運動を習慣にする

