

今月の担当
保健師
内村 彩華

日本人に多いがん 「大腸がん」 について知ろう

現在、日本では約2人に1人ががんにかかり、約3人に1人ががんで亡くなるといわれています。

大腸がんは、近年日本で増加しており、患者数や死亡者数が多いがんです。特に北海道は、都道府県別にみて大腸がんの患者数が多い地域です。正しい知識を持ち、予防と早期発見に努めましょう。

① 大腸がんで亡くなる人はどのくらいいるの？

2013年にがんで亡くなった方は、約36万5千人。そのうち、大腸がんによる死亡は、男性では約2万5千人で第3位、女性では約2万2千人で第1位です！ただし、女性が特にかかりやすいというわけではありません。

	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	胃	肺
3位	大腸	胃

② どんな検査でみつかると？

大腸がんは、初期段階では自覚症状がなく、症状が出てからでは遅いことが多いです。

まずは手軽な「便潜血検査」を受け、早期発見に努めましょう。

◆便潜血検査

自宅で採取した2日分の便を提出し、便中に血液が混じっていないかどうかを調べる検査。1回でも陽性が出たら「精密検査が必要」となり、大腸内視鏡検査を受けることとなります。

◆大腸内視鏡検査

先端にカメラの付いた内視鏡を肛門から挿入し、大腸の粘膜の様子をモニターで観察する検査。病変が見つかったときは、組織を採取して調べたり、ポリプをその場で切除したりします。

※大腸ポリプの切除により、大腸がんの発生や、大腸がんによる死亡を抑制できるというデータが報告されています。

③ どんな治療をするの？

大腸がんの治療は、がんがどの層まで達しているか、転移の可能性があるかどうかによって決まります。

◆内視鏡治療

がんが粘膜にとどまっていると、リンパ節への転移の可能性がない場合に適応。

◆手術

がんが粘膜の下層より深く広がっている、リンパ節への転移の可能性がある場合に適応。大腸がんは、手術で取り除くことができれば、治る確率が高いがんです。

◆化学療法・放射線治療

手術不可能ながんや、手術を受けられない場合（心臓が弱いなど）に適応。

日本で大腸がんが増加した理由としては、食生活の欧米化をはじめ、肥満、お酒の飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣が関係していると考えられています。他にも、加齢や遺伝が原因となります。

④ どうすれば予防できるの？

- ① たばこは吸わない
- ② お酒はほどほどに
- ③ バランスのとれた食生活を
- ④ 塩辛い食品は控える
- ⑤ 野菜や果物は豊富に
- ⑥ 適度に運動する
- ⑦ 適切な体重を維持する
- ⑧ 定期的ながん検診を受ける
- ⑨ 異常に気付いたらすぐに受診する
- ⑩ 正しい情報でがんを知る

今月のつがやき

もうすっかり秋です
ね♪4月から始めたミニバレーで体を動かし、「食欲の秋」と「スポーツの秋」をうまく楽しみたいです！

各種がん検診のお知らせ

☑総合がん検診(胃・大腸・乳・子宮・前立腺がん)

とき 11月26日(木)

ところ がん検診センター(札幌市)

※バスによる送迎あり。

☑乳がん・子宮がん検診

とき 12月6日(日)

ところ 総合ケアセンター ゆくり

※先着順

※受付期間：10月19日(月)～11月6日(金)

※詳しくは、広報9月号の折り込みハガキをご覧ください。

苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	※休日は当番医のほか、急病センターも診察を受け付けています。
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	

(住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (☎0144-35-0001 / ☎0144-35-9099)

「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
【ホームページ】 <http://www.toma-med.or.jp>
 また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
【携帯電話用URL】 <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
 ※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみに併設されています(☎27-2438)。

ほけんの掲示板 11月

乳児検診

とき・ところ 11日(水) 総合ケアセンターゆくり

受付 個別にご案内します

対象 平成27年5月6日～平成27年8月11日生まれ(3～6か月)、または、平成26年11月6日～平成27年2月11日生まれ(9～12か月)のお子さん

持ち物 母子健康手帳、バスタオル
9～12か月のおさんは、歯科相談も行います。歯ブラシをお持ちください

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 24日(火)～27日(金) ※26日(木)午後は休診です

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

対象児 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②H21.4.2～H22.4.1生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

持ち物 母子健康手帳、印鑑

水痘(水ぼうそう)予防接種

とき 毎週 月曜日～金曜日
(木曜日午後、祝日は休診です。)

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

対象児 生後12カ月～36カ月に至るまでのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔
初回接種(1回)：生後12カ月～15カ月
追加接種(1回)：初回接種終了後6カ月～12カ月
※既に罹患済み、規定の回数を接種済みの場合は対象外
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さん

標準的な接種時期と接種間隔
初回接種(3回)：生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回。
追加接種(1回)：初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ(ポリオ)予防 不活化ワクチン接種

対象児 生後3カ月～90カ月までで1期初回及び追加に該当するお子さん

標準的な接種時期と接種間隔
生後3カ月～12カ月
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種してください。
※不明点がありましたら町保健師にご相談ください。

予約 要事前予約 電話可(接種希望日の1週間前まで)

予約先 町民福祉課 健康推進グループ(☎26-7871)

ヒブ感染症※1・小児肺炎球菌 感染症※2予防接種

対象児 生後2カ月～60カ月に至るまで

標準的な接種時期と接種間隔
〔※1・2共通〕初回接種開始：生後2カ月～7カ月
〔※1の追加接種〕初回終了後、7～13カ月
〔※2の追加接種〕生後12カ月～15カ月
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

上記の予防接種の「とき」「ところ」「受付」「持ち物」については、すべて下記のとおり(共通)です。

とき 毎週 月曜日～金曜日
(木曜日午後、祝日は休診です。)

ところ あつまクリニック

受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)

持ち物 母子健康手帳、印鑑

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号(0144)	
1日(日)	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	51-2811	(診察時間)9:00～17:00 当番医は変更になることがあります。 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
	外科系	山下医院	大成町1-7-3	72-8828	
3日(火・祝)	内科系	横山内科消化器科	川沿町4-1-2	74-0011	(お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。 【ホームページアドレス】 http://www.qq.pref.hokkaido.jp 【電話】 フリーダイヤル 0120-20-8699 携帯電話・PHSからは 011-221-8699
	外科系	ハート整形ペインクリニック	三光町2-5-3	38-7000	
8日(日)	内科系	にしん内科クリニック	日新町2-6-43	71-1500	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221	
15日(日)	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	緑町2-5-3	35-2125	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000	
22日(日)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	55-8811	
	外科系	光洋いきいきクリニック	光洋町1-16-16	71-2700	
23日(月・祝)	内科系	桜木ファミリークリニック	桜木町2-25-1	71-2351	
	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	57-0455	
29日(日)	内科系	さくらファミリークリニック	東開町3-17-21	55-6526	
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	75-5111	

11月の日曜・祝日も当番医