



第8号のおたる健康づくり通信では、小樽市のがん検診の一つ“大腸がん検診”と“がんと飲酒”についてお話します。

大腸がんは近年、急増しています。男女ともに働き盛りの40歳代から増加しはじめ、高齢になるほど多いのが特徴です。がんによる死亡数のうち大腸がんは**男性が第3位、女性が第1位**となっています。

## 大腸がんの症状について



大腸がんは進行するまで**自覚症状がほとんどありません!** 症状が出た時にはすでに**がんが進行している**こともあります。

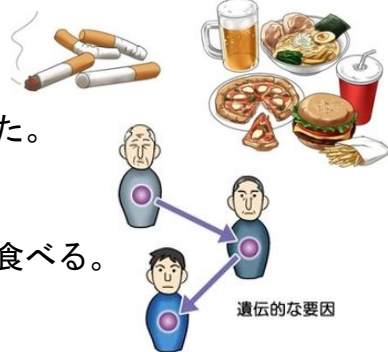
【気になる症状の一例】

- ・血便 (便に血が混じる・付着する)
- ・便通の異常 (便秘が長引く、便秘と下痢を繰り返すなど)



## 大腸がんの原因について

- 40歳以上である。
- 日常生活で**運動不足**が続いている。
- 肥満である。
- たばこを吸う、または過去に吸っていた。
- 習慣的に**多量のお酒**を飲む。
- 食物繊維が不足している。
- 赤肉(牛・豚・羊肉)や加工肉をよく食べる。
- 血縁者に大腸がんになった人がいる。



☞ の数が多いほど  
大腸がんの危険性は高まります!

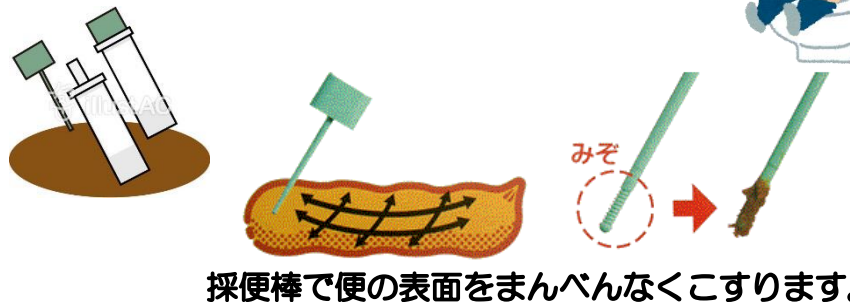
## 大腸がん検診について

対象：市内に居住し勤務先や加入する健康保険で検診を受ける機会のない  
**40歳以上**の方  
内容：便潜血検査(2日分の便) 回数・料金：年1回・1,000円

便潜血検査は**自宅で簡単に**できる検査です!  
痛みも**食事制限**もありません!



便潜血検査では、**大腸内の出血の有無**を確認します。



採便棒で便の表面をまんべんなくこすります。



大腸にがんやポリープがあると  
便に**わずかな血が潜む**ことが  
あります。

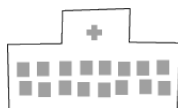


精密検査が必要と言われたら  
大腸内視鏡検査を受けましょう!

大腸内視鏡検査では、大腸全体の内部を  
観察します。病変が見つければ、その部分  
の細胞を採取して、悪性度を調べます。



# 大腸がん検診 市内指定医療機関一覧(通年受診可)



医療機関名	町名	電話番号
阿久津内科医院	住ノ江1	33-5678
朝里中央病院	新光1	54-6543
安達内科医院	花園3	24-0550
いそがい内科クリニック	桜2	51-5888
板谷内科胃腸科医院	富岡1	33-0733
ウェルネス望洋台医院	望洋台2	54-1199
うのクリニック	住吉町	33-6586
梅ヶ枝内科・眼科クリニック	梅ヶ枝町	27-2323
太田医院	稲穂3	27-2131
大橋内科胃腸科クリニック	緑2	22-7089
大本内科クリニック	稲穂4	24-0066
小樽掖済会病院	稲穂1	24-0325
小樽協会病院	住ノ江1	23-6234
小樽市立病院	若松1	25-1211
おたる中央通クリニック	稲穂2	32-1111
小樽中央病院	入船2	21-2222
小樽長橋内科	長橋2	33-3535
おたるレディースクリニック	稲穂4	25-0303
小野内科医院	奥沢2	22-5792
桂田医院	長橋2	32-5443
きたおか内科消化器クリニック	花園2	21-1222
勤医協小樽診療所	長橋4	25-5722
済生会小樽病院	築港10	25-4321
南小樽病院	潮見台1	21-2333
山口内科クリニック	桂岡町	62-6665
桜台クリニック	桜2	52-1616
札幌・すがた医院	緑2	23-8266
札幌病院	銭函3	62-5851
潮見台内科クリニック	潮見台1	25-5688
島田脳神経外科	錦町	22-4310
新開レディースクリニック	稲穂2	24-6800
すみえ医院	新光1	52-3100
せのた内科クリニック	入船1	27-7171
外園内科医院	稲穂2	22-6911
高橋医院	塩谷2	26-4131
高村内科医院	赤岩1	23-8141
谷口内科医院	幸4	22-6038
直江クリニック	豊川町	22-5052
中垣内科小児科医院	入船2	22-9631
なつい胃腸科内科クリニック	梅ヶ枝町	31-3131
錦町医院	錦町	22-2929
新田医院	稲穂1	22-1501
野口病院	稲穂2	32-3775
東小樽病院	新光2	54-7111
本多医院	松ヶ枝1	23-0873
本間内科医院	稲穂2	25-3361
松島内科	緑1	33-0551
松原内科クリニック	稲穂2	33-0099
三浦外科肛門科医院	最上1	22-6111
三ツ山病院	稲穂1	23-1289

※検診のお問合せ・申込みは直接医療機関に御連絡ください。

※受診場所や受診方法は、毎月広報でもお知らせしていますので、御確認ください。

## がんと飲酒について

### アルコール・アセトアルデヒドでなりやすいがん

【アセトアルデヒド】肝臓でのアルコールの代謝により生成され、  
二日酔いの原因ともなる有害物質

#### アルコール

- 頭・首のがん・・・口腔、咽頭、喉頭
- 消化器のがん・・・食道、肝臓、大腸、膵臓
- 乳腺のがん・・・乳房

#### アルコールに伴うアセトアルデヒド

- 消化器のがん・・・食道

この中でも、**大腸がん、乳がん、膵がん**は  
最近になって、**アルコールとの関連**が分かって  
きました。

大腸がんの  
リスクは  
**1日1合以上の  
飲酒から**

食道がんの  
リスクは  
**95倍に!**

## 健康的過ごすための飲酒量の限度(1日平均)



日本酒  
**1合**  
(180ml)



焼酎25度  
**0.6合**  
(100ml)



ワイン  
**グラス2杯**  
(200ml)



ビール  
**大瓶1本**  
(633ml)



ウイスキー  
**ダブル1杯**  
(60ml)

変わるのは  
あなたです!



飲める人より飲まれない人になろう!

\* この通信に関する問合せは 【担当】 小樽市保健所健康増進課  
【連絡先】 22-3110