



第 2 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“がんと食事”についてお話しします。

**大腸がん**は、男女ともに日本人に増えているがんの一つで、40 歳代から増加しはじめ、高齢になるほど多くなるのが特徴です。毎年 5 万人近い方が死亡し、特に女性では部位別死亡率のトップになっています。

大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。しかし、動物性脂肪の摂り過ぎなどが影響し、大腸がんにかかる割合が高くなっています。



## 大腸がん検診について

2 日分の便検査を行います。大腸がんやポリープがあると、そこから出血し便に血液が付着します。ただし、大きながんでもいつも出血しているわけではなく、見逃しや別の原因で出血するなど、大腸がんではないのに「疑い」と判定されることもあり得ます。

しかし、便検査を受けた人では大腸がんによる死亡率が大幅に減少すると報告されており、早期発見のために毎年検診を受けることが大切です。

## 大腸がんの症状について



早期の大腸がんは自覚症状はありません。がんが大きくなるに従い血便、下血、便が細くなるなどの症状があります。

中でも、血便については、痔（じ）などの良性疾患でも同じような症状が起こるため、大腸がんの早期発見のためには早めに消化器科などを受診することが大切です。

## 大腸がん検診の受診方法

対象は、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 歳以上の方で、年 1 回受けることができます。市の補助により 1,000 円の自己負担で受けられます。無料となる方は 70 歳以上の方などで、詳しくは小樽市保健所にお問合せください。

受診できる医療機関については、下記を御覧ください。

申込みは直接、医療機関へ御連絡ください。



## 大腸がん検診を受けられる医療機関について

医療機関名	住所	電話番号
阿久津内科医院	住ノ江1-8-16	33-5678
朝里中央病院	新光1-21-5	54-6543
安達内科医院	花園3-19-17	24-0550
いそがい内科クリニック	桜2-25-19	51-5888
板谷内科胃腸科医院	富岡1-13-21	33-0733
ウェルネス望洋台医院	望洋台2-2-13	54-1199
うのクリニック	住吉町7-5	33-6586
梅ヶ枝内科・眼科クリニック	梅ヶ枝町1-3	27-2323
太田医院	稲穂3-1-17	27-2131
大橋内科胃腸科クリニック	緑2-34-3	22-7089
小樽掖済会病院	稲穂1-4-1	24-0325
大本内科クリニック	稲穂4-9-17	24-0066
小樽協会病院	住ノ江1-6-15	23-6234
小樽市立病院	若松1-1-1	25-1211
おたる中央通クリニック	稲穂2-13-1	32-1111
小樽中央病院	入船2-2-18	21-2222
小樽長橋内科	長橋2-17-16	33-3535
おたるレディースクリニック	稲穂4-1-7	25-0303
小野内科医院	奥沢2-6-12	22-5792
勤医協小樽診療所	長橋4-5-23	25-5722

医療機関名	住所	電話番号
済生会小樽病院	築港10-1	25-4321
桜台クリニック	桜2-32-22	52-1616
札幌・すがた医院	緑2-29-3	23-8266
札幌病院	銭函3-298	62-5851
潮見台内科クリニック	潮見台1-15-35	25-5688
島田脳神経外科	錦町1-2	22-4310
新開レディースクリニック	稲穂2-9-11	24-6800
すみえ医院	新光1-21-1	52-3100
せのた内科クリニック	入船1-8-15	27-7171
外園内科医院	稲穂2-2-1	22-6911
高橋医院	塩谷2-17-13	26-4131
高村内科医院	赤岩1-15-14	23-8141
谷口内科医院	幸4-30-5	22-6038
直江クリニック	豊川町3-10	22-5052
中垣内科小児科医院	入船2-4-8	22-9631
なつ胃腸科・内科クリニック	梅ヶ枝町24-13	31-3131
錦町医院	錦町1-5	22-2929
新田医院	稲穂1-8-1	22-1501
野口病院	稲穂2-22-6	32-3775
東小樽病院	新光2-29-3	54-7111
本多医院	松ヶ枝1-18-10	23-0873
本間内科医院	稲穂2-19-13	25-3361
松島内科	緑1-16-3	33-0551
松原内科クリニック	稲穂2-11-13	33-0099
三浦外科肛門科医院	最上1-3-2	22-6111
三ツ山病院	稲穂1-9-2	23-1289
南小樽病院	潮見台1-5-3	21-2333
山口内科クリニック	桂岡町2-18	62-6665

## 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 「日本人のためのがん予防法」

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象とした「日本人のためのがん予防法」を定めました。

予防法としては「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重を維持する」の5つの健康習慣です。

これらは、生活習慣に関わるものなので、この健康習慣を実践する事でがんになる確率を低くしていく事が可能です。

## 生活習慣の改善でがんを予防しよう！

### 〔食生活編〕 偏らずバランスよくとる

- ★塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にしましょう。
- ★野菜や果物不足にならないようにしましょう。
- ★熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから、口にしましょう。



1日あたりの食塩摂取目安量

- 男性 8g 未満
- 女性 7g 未満

1日あたりの野菜・果物摂取目安量  
400g

○野菜の小鉢を5皿程度  
○果物1皿程度

主な食品・料理に含まれる塩分量

食品・料理名	目安量 (g)	塩分量 (g)
味噌汁	1杯	1.1~1.3
ラーメン	1杯	5~6
ざるそば	1杯	4~4.5
たくあん	3切れ	1.3
食パン	6枚切り1枚	0.8
食塩	小さじ1	6

普段、何気なく食べている食品にも塩分が含まれています。塩分量の多い食品を食べる時は量や回数を意識しましょう。また、野菜料理は小鉢1皿70g程度ですので、毎食1~2皿食べるようにすると目安量をとることができます。



\*詳しい内容や申込方法は下記へお問合せください

【担当】 小樽市保健所健康増進課 がん検診担当

【連絡先】 22-3110