

薬局 だより

KI PHARMACY

2023年2月号

大腸がん検診

受けていますか？



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

5つの「がん」

厚生労働省によって検診が推奨されている癌が5つあります。

胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん

これらのがんは、**検診が有効**であると科学的に証明されており、早期発見・早期治療のためにも定期的に検診を受けることが勧められています。今回はその中でも「大腸がん」について紹介します。

大腸がん

部位別のがんによる死亡数（2020年）において、大腸がんの死亡数は男女ともに上位です。<がん情報サービス ganjoho.jp より>

男性

- ① 肺がん (53,247人)
- ② 胃がん (27,771人)
- ③ 大腸がん (27,718人)

女性

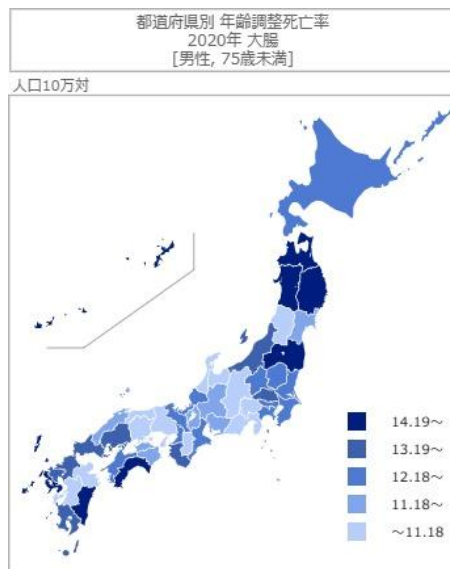
- ① 大腸がん (24,070人)
- ② 肺がん (22,338人)
- ③ 膵臓がん (18,797人)

大腸がんは**早期発見し、早期治療ができれば、約9割は完治**すると言われています。そのためには、**定期的に検診を受ける**ことが大切です。**大腸がんは早期のものは無症状**と言われています。自覚症状が出てから病院へ行った場合では、進行していることも少なくありません。

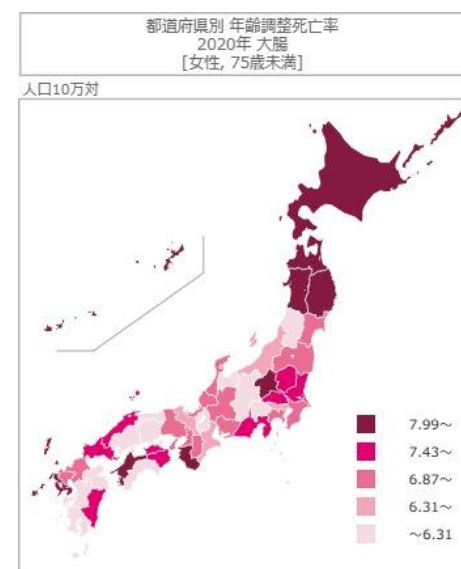
40歳を超えたら1年に1回検診を受けましょう。

大腸がんは40歳を超えると増加する傾向にあります。一方、働き盛り世代の検診受診率は低い傾向にあり、大腸がんも例外ではありません。40~69歳の大腸がん検診受診率は全国平均で44.2%（2019年）ですが、鹿児島・宮崎は全国平均よりもさらに低い受診率です。

下の地図は、75歳未満の壮年期における大腸がんの死亡率を表したものです。色が濃い都道府県ほど死亡率が高くなっています。



資料:国立がん研究センター
Source: National Cancer Center, Japan



資料:国立がん研究センター
Source: National Cancer Center, Japan

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

大腸がん検診受診と大腸がん死亡率の関係を調べた研究によると、1年間検診未受診の方に比べて、検診受診した人の大腸がんによる死亡率は**約70%減少**したという報告があります。今まで受けたことがない方も、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

大腸がん検診は痛くありません！

大腸がん検診というと腸の中を機械で見るイメージがあり、敬遠している方もいるかもしれませんが、定期検診で行うのは「**便潜血検査**」、つまり便に血がついていないかを検査するものになります。



普通の便には血液は混ざっていませんが、がんやポリープがあると、便が腸の中を移動する時に擦れて、便の表面に血液がつくことがあります。

とっても簡単

専用の棒で便の表面をまんべんなくこするだけ

自宅で

2日分

※「**要精密検査**」と判定されたら、必ず受診しましょう。

1次検査で要精密検査と判定された人のうち、**約30%の人は精密検査を受けなかった**という調査結果があります。「**がんと言われるのが怖いから受診しない**」という方もいますが、**要精密検査になったからと言って、がんと診断されるとは限りません**。「痔だから」「何も症状ないから」というのも、精密検査を受けない根拠にはなりません。**何も症状がない時だからこそ、万が一**大腸がんだった場合に**早期の段階で治療ができる可能性も高い**のです。

大腸がん予防

運動は大腸がんの予防に効果的であることがほぼ確実であるといわれています。**食物繊維やカルシウムの摂取も大腸がんの予防に効果的である可能性があると**されています。

引用：国立がん研究センターがん情報サービス

その他、がん全般の予防に有効とされていること

禁煙

節度のある飲酒（アルコール換算で1日あたり約23gまで。ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3）

バランスの良い食事（食塩は1日あたり男性7.5g、女性6.5g未満。高塩分食品（塩辛など）は週に1回未満）

身体活動（歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度）

適正な体形の維持（中高年期男性の適正なBMI値 [= 体重(kg)/身長(m)²] は21~27、中高年期女性では21~25。）

感染予防（ピロリ菌の除菌、肝炎ウイルスなどの治療をする）

3月は「大腸がん啓発月間」

3月は「**大腸がん啓発月間**」です。大腸がんの患者さん、サバイバーの方を応援するとともに、大腸がん検診を啓発する活動が各地で行われる予定です。

また、先日鹿児島では薬剤師会主催の県民講座「**鹿児島県民のための大腸がん予防講座**」が開かれました。1月29日（日）～2月5日（日）の限定配信にはなりますが、YouTubeにて講座を見ることがもできますので、ぜひご覧になってください。

<https://youtu.be/jEZUHZenrAc>