



健診で早期発見、早期治療を!

特集 あなたの健診結果に

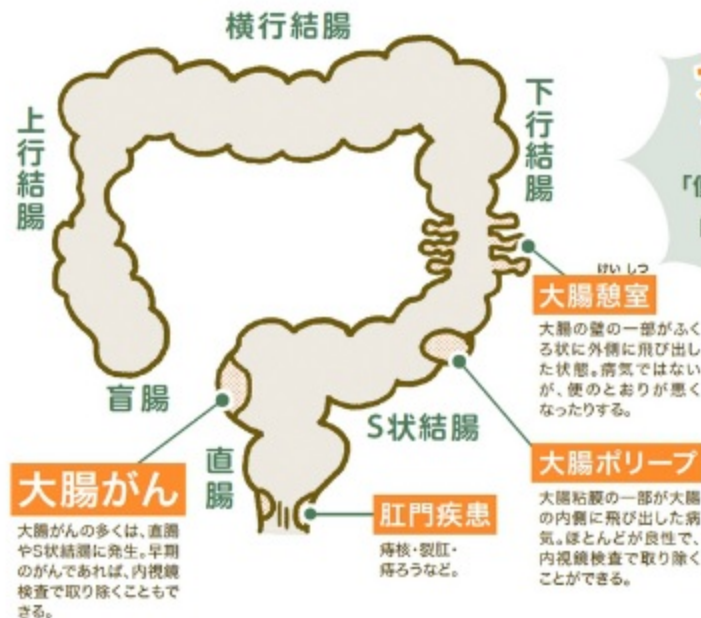
ロックオン!! 増えています

食の欧米化等で、大腸がんにかかる日本人が増えています。大腸がんは早期では自覚症状がないことが多く、気づいたときにはすでに進行していることも。早期に発見できれば高い確率で治癒が可能です。年に1度の健診で大腸がんをチェックしましょう。



便潜血検査で疑われる大腸の病気

精密検査で次の病気が見つかる場合があります。



大腸がんだったらどうするの!?

「便潜血検査」で陽性だったら内視鏡検査や注腸検査で病気を特定しましょ!



罹患数・死亡数が多い大腸がん

日本人の死因1位はがん。大腸がんは男女ともに罹患数・死亡数が多いがんとなっています。

大腸がんは日本で最も罹患する人が多いんだ!



早期は自覚症状がないから健診で見つけなきゃ。



女性のがんで死亡数1位だなんて... 私、最近健診に行っていないから心配だわ...

40歳以上は罹患数が多くなるの。早期に発見し、適切な治療をすれば治すことができるわ!

だから健診が大切なの!

部位別がん罹患数 (2012年)

	男性	女性
第1位	胃(91,006人)	乳房(73,997人)
第2位	大腸(77,365人)	大腸(57,210人)
第3位	肺(76,913人)	胃(41,153人)

部位別がん死亡数 (2015年)

	男性	女性
第1位	肺(53,208人)	大腸(22,881人)
第2位	胃(30,809人)	肺(21,170人)
第3位	大腸(26,818人)	胃(15,870人)

年齢別罹患患者数 (2012年)



出典: 色・グラフの数字はすべて 国立がん研究センター がん対策情報センターより

大腸がん検査の流れ

36歳以上のトヨタ健保加入の本人(従業員)と家族は、「定期健診」「ファミリー健診」「節目健診」で年に1度、便潜血検査を受診することができます。



年に1度、「便潜血検査」を受けよう

定期健診
ファミリー健診
節目健診
(36歳以上)

便潜血検査

便が大腸の異常がある部分を通過すると、便と組織が擦れて出血する場合があります。2日分(2回分)の便を採取し、便に混じったわずかな血液の有無を調べます。

まんべんなく採取しよう。

生理や痔による影響のないように!

陽性

精密検査
内視鏡検査 または **注腸検査**

- 内視鏡検査: 肛門から内視鏡を挿入
- 注腸検査: 肛門からバリウムと空気を入れてレントゲン撮影

異常あり → **治療**

早期発見で完治する可能性が高いから精密検査は必ず受けるべし!

1年後の健診

陰性

1年後の健診

新たに大腸がんが発生する可能性もあるので、毎年健診を受けましょう!

便潜血検査が陽性なら、必ず精密検査を受けよう!

1回目は陽性だけど2回目は陰性だからきっと大丈夫!

生理や痔で血液が混じっちゃっただけだよ...

市の大腸がん健診でもう1度、便潜血検査を受ければ良いかな

【便潜血反応】
1回目...陽性
2回目...陰性

NG!

NG!

NG!

大腸がんは常に出血しているわけではありません!

1回の陽性でも、大腸がんの可能性もあります。必ず精密検査を受けましょう!

大腸がんを予防しよう

過度の飲酒や肉類の食べ過ぎ、運動不足などは、大腸がんのリスクを高めます。大腸がんは、男女ともに、患者数も死亡者数も多い病気であることを認識して、生活習慣を見直しましょう。

1 「年に1度は健診を受ける」

特にご家族は案内が届いたら、必ず「申込み」をしよう

2 「大腸ポリープは早期治療を」

大腸ポリープの80%は良性

しかし、ポリープが大きくなると、がん化する危険があるためポリープの段階で治療をしよう

まずは健診よ! ご家族は自分で申込みが必要あるわ!

⇒7-8ページへGO!



3 「生活習慣」

- 野菜や果物を食べる
- 肉類、加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)を控える
- お酒は適量 ● 肥満の解消 ● 適度な運動
- 大腸がんの家族歴がある場合は、家族が発症した年齢より10年早く内視鏡検査を受ける(特に家族性大腸腺腫症、遺伝性ポリポーシス性大腸がんの家系はリスク要因)



大腸がんの自覚症状 CHECK! (早期は自覚症状がありません)

- 便に血液が混じることがある
- 下痢と便秘を繰り返すことがある
- トイレに行ってもなかなか便が出ない
- 便が細くなった
- 便が残っていると感じる
- おなかに痛みや違和感を感じる



大腸がんが進行すると症状が表れることがある。これらの症状が頻繁なら医師に診てもらおう!

1日、野菜料理を小鉢で5皿(野菜350g)食べましょう

料理例
※量はあくまでも例です。

野菜350gの目安

ほうれん草のおひたし 80g	レタスとキュウリのサラダ 85g	冷やしトマト 100g	きのこのバター炒め 75g
奥だくさんのみそ汁 75g	ひじきの煮物 80g	野菜の煮物 140g	かぼちゃの煮物 100g

今日からさっそく小鉢を作るわ



会社でも意識しよう!