

# “大腸がん”大切なのは早期発見・早期治療 ～95%以上の完治を目指して～



(39) 大腸検査

## 【大腸がんセルフチェック】

### 【排便や腹部の異常について】

- 便に血が混ざることがある
- 便潜血検査が陽性だった
- 便秘や下痢を繰り返す
- 便が細いと感じる
- お腹が張った感じがある
- 残便感を感じる
- お腹に違和感を感じる
- お腹に痛みやしこりを感じる

### 【遺伝性について】

- 家族・親族に大腸がんになった人がいる

### 【体重や貧血について】

- 原因不明で体重が減少している
- 最近、貧血気味である

### 【その他】

- 40歳以上だが今まで大腸検査をしたことがない

国立がん研究センターの最新のがん統計によると、大腸がんの死亡数は男性2位、女性1位となっています。大腸がんは加齢とともに増加するため、男女ともに40代から発症する確率が上昇し、60代でピークを迎えます。

初期の自覚症状には気づきにくいですが、早期に発見し、適切な治療を受けることで95%以上が完治するとされています。

しかし、自覚症状が出てから病院を受診した時には、症状が進行して治療が遅れる可能性もあります。そのため、定期的

な便潜血検査や大腸内視鏡検査をお持ちでしょうか。この検査は、内視鏡をお尻から挿入し、直腸から盲腸までの大腸全体を詳しく観察する検査です。必要に応じて、組織の一部を採取し、良性か悪性かなどの病理検査を行います。また、切除可能なボリープはその場で切除を行います。

当クリニックでは、羞恥心への配慮として、お尻に小さな穴の開いた検査パンツと検査着、

(看護課)  
潮礼子  
見を指しています。  
心掛け、がんの早期発見を目的とした「丁寧な検査」と「検査時の苦痛の緩和」を実現する項目がある場合は早々に医療機関に相談し、大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。当クリニックでは、「大腸がんセルフチェック（上）」に当てはまる項目がある場合は早々に検査を受けたいと思います。また、痛みに不安がある方には、ご希望で検査を受けたいと思います。また、痛みに不

「SDGs」という言葉をよく耳にするようになりました。「SDGs」とは、2015年9月の国連サミットで採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標で、17の目標から成っています。実はこのSDGs、タバコにも当てはまるのです。

例えば、目標3に「すべての人に健康と福祉を」があります。タバコによる病気や受動喫煙による病気、医療費の増大が懸念されています。また、目標13「気候変動に具体的な対策を」では、葉タバコ栽培とタバコ製品の製造が脱森林化や温室効果ガス発生を招き、気候変動を加速させています（日本禁煙学会より）。

### 話題の健康づくり アラカルト

#### ④タバコ

このように、タバコは健康被害だけでなく、社会問題にも関わっています。喫煙者は禁煙することがベストですが、ニコチン依存症であると、一人で禁煙することは難しいことがあります。

あります。その場合、禁煙外来を受診し、禁煙補助薬による治療をすることが近道ですが、今回は薬を使用せずに禁煙でき

## SDGsとタバコ

## 禁煙で持続可能な健康を

おり、その思い込みは禁煙本を読むことで拭い去ることができます。本を読む、ということは少々時間がかかるのですが、順を追ってすべて読むことが大切です。喫煙により、「ストレス解消になる」、「スッキリする」と感じるようになってしまった脳の仕組みをしっかりと理解し、喫煙に対する考え方を変えるのです。禁煙本は禁煙したい方や喫煙者だけでなく、周囲に喫煙者がいる方にも読んでいただきたい内容です。禁煙に必要なのは「我慢」ではなく、「タバコに関する正しい知識」です。「自分にはもうタバコは必要ない」と、タバコについて心の整理ができれば、禁煙は「我慢」することなく、ぐっと楽にできます。ぜひ、禁煙で「持続可能な」健康を手に入れましょう。

(健康支援課 岡本沙央理)



(社)日本禁煙学会  
2022年度世界ノータバコデーのポスター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度を実施しています。適合した施設は、商品に「認証マーク」を貼ることができます。当協会は認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを実行しており、このシリーズでは、当協会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えています。



#### ③ 株式会社広島明治

登録日:2022年3月23日  
所在地:呉市焼山中央5丁目12-7  
創業:1997年3月  
話し手:代表取締役 三島律也様  
専務取締役 三島昌美様

■自ら設定した衛生管理のポイントは?  
乳製品の配送時の温度管理を徹底するため、配送前・配送中に配達後の温度を確認し、記録をとることで、温度管理の見える化を行っています。

これまで「食品」というより「物」を配達するという意識が強かったのですが、認証を取得する中で、自分たちが配達しているものは、我々の健康に直接関わる「食品」だと

いう認識が社員一同に芽生え、更にルール化された衛生管理に取り組むことで、自信を持つことができるようになりました。

自信をもつて仕事ができるように、自らの意識改革として、手洗いの方法をルール化し、必ず消毒工程を行ふこととした。

「真で一番冷たい牛乳を運んでいます!」を宣言。また、お届けいただけるようにお届けしていきたいと思います。

(インタビューアー 和田貴一  
記事・吉井)

HACCPの認証事業の施設も、クリーンな環境です。

乳製品の配送業において、初の広島県HACCPの認証事業者になりましたが、製品だけでなく、製品を保管管理している当社の施設も、クリーンな環境です。

「真で一番冷たい牛乳を運んでいます!」を宣言。また、お届けいただけるようにお届けしていきたいと思います。

(インタビューアー 和田貴一  
記事・吉井)