



# 健康管理班だより

臨時号Vol.1  
令和4年(2022年)  
5月13日発行  
公立学校共済組合岡山支部  
(福利課健康管理班)

みなさんは、適切な時期にがん検診を受診していますか？毎年受けている定期健康診断でがん検診も受けることができているはず！と思いついていませんか？今回は、がん検診についてお伝えします。

**日本人の死因の1位は「がん」です。死亡率は年々増加の一途をたどっており、男女とも肺がん、胃がん、大腸がんは上位を占めています。**

## 肺がん

肺がんは進行の程度にかかわらず症状がほとんどない場合が多く、検診などの胸部X線検査やCT検査によって発見されることもあります。

年に1回、胸部X線検査またはCT検査を受けましょう。肺がんの予防法は禁煙です。他人のタバコの煙を吸わないことも大切です。喫煙歴が長い人や受動喫煙の機会が多い人は要注意です！

## 胃がん

早期胃がんは、多くの患者さんが検診によって発見されています。症状の有無に関わらず、定期的に検診を受けることが、早期発見のために最も重要です。胃のレントゲンや胃カメラを受けて早期発見しましょう。

特に、ピロリ菌は胃の中で胃の粘膜を荒らし、慢性胃炎をおこします。これが進行し、胃の粘膜が萎縮する萎縮性胃炎になると、胃がんを発症するリスクが高まるためピロリ菌の除菌等が重要です。

日常生活では、禁煙するとともに食生活で塩分は控えめにして、野菜や果物をとることを心がけましょう。

## 大腸がん

大腸がんにかかる割合は、40歳代から増加し始め、50歳代で加速され、高齢になるほど高くなっており、罹患率、死亡率はともに男性では女性の約2倍です。症状が出る前に、検診などでの早期発見が可能です。早期に発見できれば、がんを完全に切除する可能性が高くなります。

年に1回、便のなかの血液を調べる便潜血反応検査を受けましょう。また、「要精検」となったときには、必ず、精密検査(大腸内視鏡検査等)を受けましょう。食生活は、ハム、ソーセージなどの加工肉、お酒が好きな人は要注意です。また、日頃から控えめな食生活を心がけ、肥満にならないように気をつけましょう。

## 乳がん

乳がんは早期発見により適切な治療が行われれば、良好な経過が期待できます。しこりなど自覚症状がある場合は速やかに受診することを勧めますが、無症状の場合でも、乳がん検診により乳がんが見つかることがあります。そのため、「ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)」を身につけましょう。ブレスト・アウェアネスの4つのポイントは、①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気を付ける、③変化に気づいたらすぐ医師に相談する、④40歳になったら定期的に検診を受けることです。検診の内容はマンモグラフィ、乳腺の発達した若年者はエコー検査があります。

## 子宮頸がん、子宮体がん

子宮頸がんは、20～30歳代での比較的若い年齢での罹患が増加しており、HPV(ヒトパピローウイルス)が関与しています。子宮体がんは、子宮内膜から発生するがんで、エストロゲンという女性ホルモンが関与しています。不正出血をともない、ほかには色のついたおりもの、下腹部痛などの症状がきっかけで、発見されるケースが多いです。

がんが進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。

2年に1回は検診を受けましょう。子宮頸がんの予防にはワクチンも有効です。

共済組合が実施する各種検診は定期健康診断や人間ドックとは異なるものです。積極的に活用しましょう！

器官別の検診		対象	自己負担	応募〆切
婦人検診	乳がん検診	人間ドックを受診しない	1,000円	
	子宮がん検診	20歳以上の女性組合員	無料	
肺がん検診(ヘリカルCT検査)		40歳以上の組合員	3,000円	令和4年 5月20日(金)
大腸がん検診		人間ドックを受診しない 40歳以上の組合員	無料	

