

町は「白糠町第3次健康増進計画」を策定し、健康づくりを推進しています。
皆さんに健康づくりについて、理解を深めていただくためシリーズで掲載しています。

～がん～

私たち日本人の死亡原因の1位が「がん」です。2人に1人ががんになり、4人に1人ががんで死亡しています。

また、北海道は、がんによる死亡が全国でも青森県に次ぐワースト2位の多さです。

本町でもがんによる死亡が約3割を占め、死亡原因のトップになっています。

がんは、遺伝子の変異が積み重なって起こり、原因は感染症や喫煙、生活習慣などさまざまであり、生活習慣病の1つとされています。

がんは誰でもなる可能性がある病気なのです。

白糠町第3次健康増進計画 (すこやか白糠 21)

どんながんで亡くなる人が多いの？

令和5年の人口動態統計においては、日本の部位別の死亡者数は、男性は肺がん、大腸がん、胃がんの順に、女性は大腸がん、肺がん、すい臓がんの順で多くなっています。

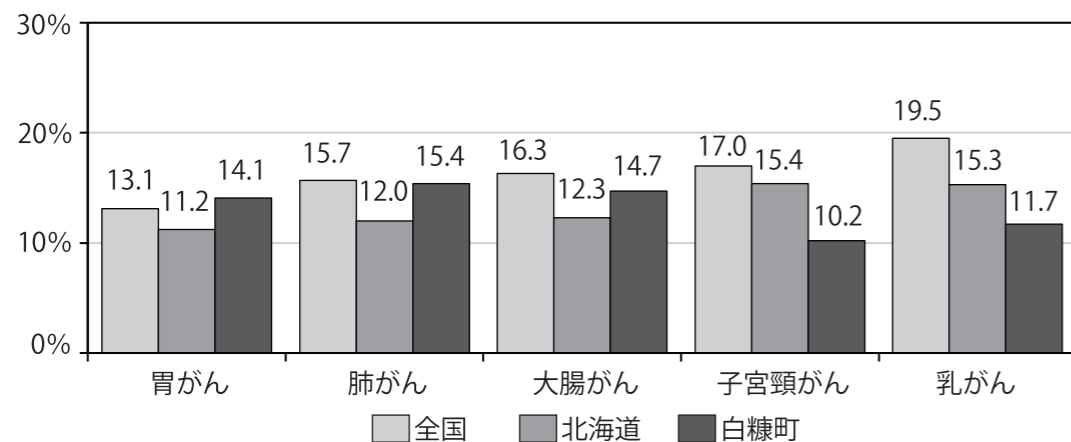
受けていますか？がん検診

がんは、早期発見や治療法の進歩に伴って「不治」ではなく、「長く付き合う」病気になりつつあります。

そして、その早期発見に欠かせないのが「がん検診」です。しかし、日本は欧米と比較しても検診受診率が低いことが課題となっており、国が目標に掲げている60%には届かない状況です。

■がん検診の受診率（令和4年度 国民健康保険の被保険者）

地域保健・健康増進事業報告より



課題

・各種がん検診の受診率が全国・北海道より低い

目指す姿

・町民ががんに関する知識を知り、がん検診を通じた早期発見・早期治療につなげる。

今日からできる！

町民一人一人の取り組み

大腸がんはこうやって対策

世界と比べて日本は大腸がんで亡くなる人が一番多い国です。

北海道は、全国の中でも大腸がんによる死亡が多いのです！

早期発見が大事な大腸がんですが、初期段階では自覚症状がなく、血便、便秘と下痢を繰り返す、便が細くなる...といった症状が出てからでは既に進行していることが多いと言われています。

大腸がんによる死亡が多いのは、進行がんで発見される人が多いからです。

✓ 大腸がん検診 ～まずは手軽にできる「便潜血検査」を毎年受けよう～

便の中に血液が混じっているかどうか2日分の便を検査します。潜血が見つかるのは6%（100人中6人）です。

便を採って提出するだけなので、苦痛なく受けられる検査です。

便潜血検査で1日分でも「陽性」となった場合は、大腸がんの可能性があるため、絶対に放置せず、早めの精密検査を受けましょう！

○精密検査は「大腸内視鏡検査（大腸カメラ）」が推奨されます

「たまたまだろう」「痔だから」「便潜血検査をもう一度」は、早期発見を遅らせる可能性があり大変危険です。

大腸内視鏡検査は、肛門から内視鏡を入れて、大腸の中に異常がないか詳しく検査します。所要時間は個人差もありますが、10～30分くらいです。前日から検査に適した食事（検査食）と下剤で腸の中をきれいにします。



☆「恥ずかしいから抵抗がある...」という女性からの声もありますが、お尻にスリットのついた検査着を着るので、お尻を見られることはありませんし、女性医師がいれば希望することも可能です。

痛い・怖いという時は、眠くなるお薬の使用についても相談できます。

☆見つかった1センチ以下のポリープは、日帰りで切除することが可能です。

大腸がんに限らず、毎年検診を受けて精密検査が必要になった場合は必ず受診をしましょう。自覚症状がある時は、検診ではなく医療機関を受診しましょう。

まだ受診がお済みでない方は、個別健診をご利用ください。

☆各種がん検診は、釧路がん検診センターへお電話で予約をお願いします（☎0154-37-3370）

特定健診・若年健診・後期高齢者健診・肝炎検査・ピロリ菌検査の同日受診も可能です。

☆特定健診・後期高齢者健診・肝炎検査は、希望する医療機関に電話で申し込みください。

○セセッカ診療所 ☎5-8288

○協立すこやかクリニック ☎0154-24-8405

○道東勤医協釧路協立病院 ☎0154-24-6811