



がん検診について

胃腸科・外科 医長 曾我 真伍

すっかり春らしい温かい季節となりました。例年のすこやか検診を始め種々検診が始まりますが、今回は胃腸科・外科で主に携わっている領域についてお話しします。

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡していると言われています。がん検診の目的は、がんを見つけることだけではなく、検診の対象となる人たち(集団)の死亡率を低下させることにあります。がん検診の対象となる主要五大がんには、胃癌、大腸癌、乳癌、肺癌、子宮癌があります。なおこれら5大がんではありませんが、2013年の統計では、がん死亡の原因として男女ともに膵臓癌も多くなってきており注意が必要です。がん検診は、振り分け検査(一次検診)、精密検査(二次検診)、がんの確定診断、治療という流れで進んでいきます。がん検診において胃腸科・外科で携わることが多いのは、胃癌、大腸癌、乳癌、肺癌です。

胃がん

胃癌の一次検診では胃のエックス線検査(胃透視)や胃内視鏡検査が行われます。胃透視では、バリウムとよばれる造影剤と発泡剤を飲み、胃を空気で膨らませた状態にして、角度を変えて撮影します。人間ドックや金沢市のすこやか検診では、胃内視鏡検査が行われます。

二次検診で主に行なわれるのも胃内視鏡検査です。胃内視鏡検査は咽頭通過時にある程度の苦痛を伴う検査ですが、最近ではやや精度が落ちるものの、より苦痛の少ない経鼻内視鏡検査も行っています。

大腸がん

大腸癌は粘膜の表面にでき、そこから出血してわずかな血液が便に混じります。そこで、大腸癌の一次検診では便潜血反応検査という、肉眼では見えない微量の血液が便に混じっていないかを調べる検査が行われます。この検査では痔や良性ポリープ、大腸の炎症などからの出血に対しても反応してしまう可能性があります。しかし痛みなど侵襲が少ない点で非常に優れています。二次検診では、通常は全大腸内視鏡検査が行われます。

乳がん

乳癌の一次検診では、医師が乳房や乳頭の形などを観察する視診を行います。また、手で触れてしこりを探したり、乳頭からの分泌物を調べたり、脇のリンパ節の腫れを調べる触診が行われます。またマンモグラフィーと呼ばれるX線検査が行われます。これは、視診や触診ではわからないような、しこりになる前の早期のがんを発見するための検査のことで、専用の装置が使われます。乳房を2枚の圧迫板で挟み、押し広げた状態で撮影します。これに対し、ドックでは超音波検査も追加して行われることがあります。

二次検診で主要な検査となるのも超音波検査であり、針生検による組織学的な確定診断も超音波装置を利用して行われることがほとんどです。また一次検診のマンモグラフィーは通常1方向ですが、二次検診の場合は2方向で撮影を行います。二次検診では精密検査として、乳腺MRI検査も行うことがあります。

肺がん

肺癌の一次検診は、胸部X線検査、喀痰細胞診です。喀痰細胞診は50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上、もしくは40歳以上で6ヵ月以内に血痰のあったハイリスクの人が対象となります。二次検診では、胸部CT検査や気管支内視鏡検査などが主に行われます。

癌はかなり進行しても全く症状がないことが多く、症状がないから大丈夫というわけではないので、一次検診に積極的に参加することが重要です。特に近年大腸癌の死亡率が急速に増えていますが、便潜血反応検査自体は全く苦痛がなく非常に簡便な検査なので、検診参加率がさらに上昇することが期待されています。

最近のニュースで、九州大学などの研究グループが、体長1ミリの線虫に人間の尿の臭いを嗅がせ、その反応から高い精度でがんを発見する検査法を開発したと発表しました。このような新しい技術が広がれば、標準的ながんの一次検診の項目も大きく変わってくると思われます。ただし、癌の確定診断には精密検査が必要ですので、二次検診の内容には大きな変化はないことが予想されます。

**健診を受けて
健康管理を行いましょー！！**



生活習慣病って なんですか？

管理栄養士

谷口 翔子

生活習慣病とはその名の通り、ふだんの生活習慣が発症や進行に深く関わっています。

以前は「成人病」と呼ばれていましたが、最近では子供の発症例も報告されていることから、生活習慣病と呼ばれるようになりました。

「自分は大丈夫」と思っていないですか？

生活習慣病は自覚症状があまりなく、相当の年数を経てから病状が現れるのが特徴です。

その原因は加齢よりも、不規則な生活、偏った食生活、運動不足、それに加えて喫煙や飲酒、ストレスなどの生活習慣にあるとされています。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などを始め、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、がん、腎臓病、肝臓病、骨粗鬆症、歯周病なども生活習慣病に入ります。

生活習慣病のリスクを チェックして みましょう！



<生活編>

- 40歳以上である
- 20歳時の時より体重が10Kg以上増えている
- お腹まわりがぽっこり出ている
- 大食漢である
- お酒を良く飲む
- タバコを吸う
- ストレスがたまっている
- 夜更かしが多く睡眠不足である

<食事編>

- 脂っこいものが好き
- 濃い味付けが好みである
- ほぼ毎日間食している
- 深夜の時間帯によく飲食する
- 外食やファストフード、レトルトをよく利用する
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 朝食は食べたり、食べなかったり

<運動編>

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

1つの項目に3個以上あてはまる方は要注意！！ 生活習慣病を見直しましょう。

★ポイント★

食事は1日3食規則正しく、腹八分目でバランスよく食べることが大切です。

ゆっくりとよく噛んで食べると満足感が得られます。また野菜やきのこ・海藻などのおかずを取り入れること、塩分を控えるため汁物や漬物は1日1回以下にするなど食生活を見直しましょう。

また、体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

チェックが多いほど食生活のリスクが高いです。
健康診断を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう！！

すこやか検診に参加しましょう！

5月より金沢市すこやか検診が始まります。

毎年、9月から10月はたいへん込み合います。早めの受診をおすすめします。

胃がん検診は、当院では予約は必要ありません。

前日の22時以降のお食事は避けて下さい。水分(水、お茶)は、検査当日の朝5時まで飲んで頂いてもよろしいです。

朝の薬はお控え下さい。

但し、申し訳ありませんが鼻からの胃内視鏡検査については予約制となります。当日、空きがあれば対応させていただきます。

口からの胃内視鏡、胃透視については予約不要です。



鼻からの胃内視鏡(経鼻内視鏡)とは?

口からの検査に対して苦痛、不安の強い方や、のどのオエツとする感じの強い方、口の開きにくい方にお勧めします。

また、検査直後の飲食の制限はありません。



婦人科検診は、月曜日(14時~17時)と金曜日(14時30分~17時30分)となります。女性医師が担当ですから、お気楽にどうぞ。

その他、ご不明な事がありましたら何なりとスタッフにお声をおかけ下さい。詳しく説明させていただきます。



診療科目

- 内科
 - ・循環器内科
 - ・呼吸器内科
 - ・消化器内科
 - ・内視鏡内科
 - ・肝臓内科
 - ・腎臓内科
 - ・人工透析内科
 - ・内分泌内科
 - ・糖尿病代謝内科
 - ・漢方内科

- 外科
 - ・消化器外科
 - ・内視鏡外科
 - ・乳腺外科
 - ・肛門外科
 - ・内分泌外科
 - ・心臓血管外科
 - ・呼吸器外科
 - ・麻酔科

- 整形外科
 - ・リウマチ科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- 脳神経外科
- 婦人科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 人間ドック
- 各種検診
- 協会けんぽ健診

診療時間

- 平日 AM 8:30 ~ PM 7:00
- 水曜日 AM 8:30 ~ PM 1:00
- 土曜日 AM 8:30 ~ PM 3:00
- 日・祝休診

*ただし、かかりつけの方および緊急時は随時診療いたします。