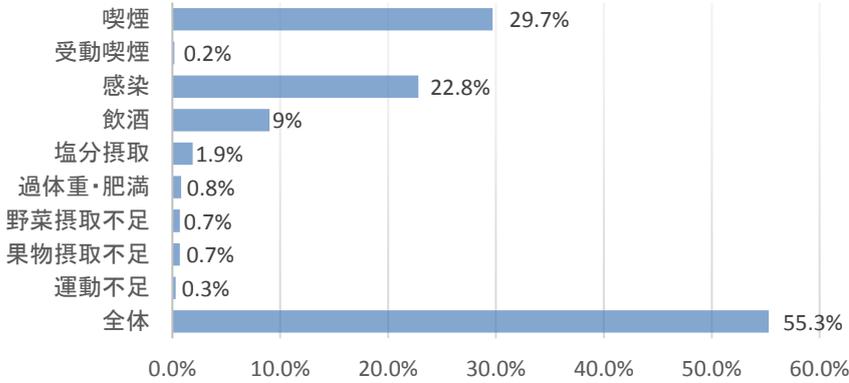
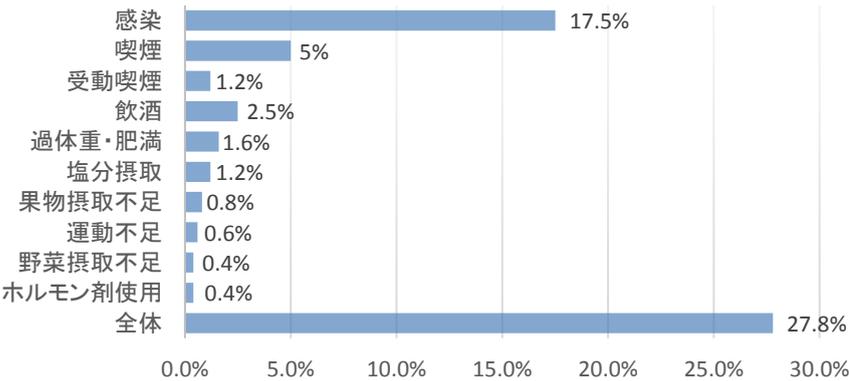


「日本人におけるガンの発生要因」と予防法

日本人のガンの要因(男性)

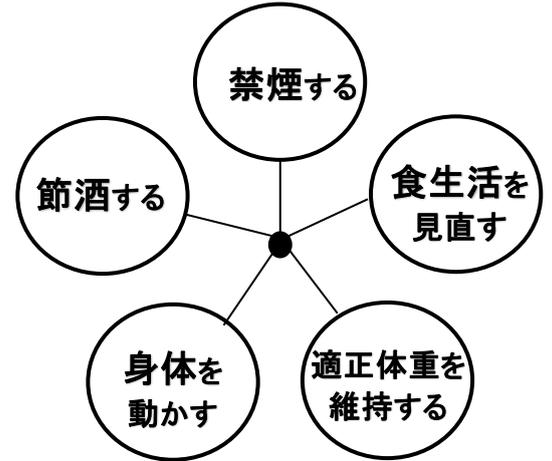


日本人のガンの要因(女性)



日本人のためのガン予防法

5つの健康習慣を実践することで
ガンになるリスクが低くなります



5つの健康習慣の実践

①禁煙する(たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。)

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、ガンになるリスクが約1.5倍高まることが分かっています。また、受動喫煙でも肺ガン(特に腺ガンタイプ)や乳ガンのリスクは高くなります。

②節酒する

毎日飲む人は以下のいずれかの量までにとどめましょう。
飲酒量の目安(1日あたり純エタノール量換算で23g程度)

- ・日本酒…1合
- ・ビール大瓶(633ml)…1本
- ・ウイスキー、ブランデー…ダブル1杯
- ・焼酎、泡盛…原液で1合の2/3
- ・ワイン…ボトル1/3程度

③食生活を見直す

塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから摂るという3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がんのリスクや、食道がん、食道炎のリスクが低くなります。

④身体を動かす

厚生労働省は、「健康づくりのための身体活動基準2013」の中で、18歳から64歳の人々の身体活動について、“歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うこと”、それに加え、“息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行うこと”を推奨しています。同様に、65歳以上の高齢者については、“強度を問わず、身体活動を毎日40分行うこと”を推奨していますので、目安の1つとしてみてください。

⑤適正体重を維持する

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。健康全体のことを考えると、男性はBMI値21~27、女性は21~25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

腫瘍マーカー検査

血液検査です。いつでも追加できます！

●腫瘍マーカーセット 4,950円 ⇒

4,620円

男性セット

PSA
SCC
AFP

前立腺がん
肺がん
肝臓がん

女性セット

CA125
SCC
AFP

卵巣がん
肺がん
肝臓がん

330円お得

●腫瘍マーカー

1項目 **1,650円**

	項目	特徴
がん全般	CEA	大腸がんなどの消化器のがんをはじめ、肺、卵巣、乳がんなどで高値になります。 *喫煙や炎症性疾患、肝硬変、糖尿病で高値なることもあります。
卵巣がん	CA125	主に卵巣がんが高値になります。 *その他、子宮体がんや膵臓、胃、大腸などでも高値になることがあります。 *子宮内膜症、月経、妊婦、肝硬変、膵炎などの良性の疾患でも上昇します。
前立腺がん	PSA	前立腺がんが高値になります。 *その他、前立腺肥大症、前立腺炎でも上昇する時があります。
消化器がん	CA19-9	膵臓がんをはじめ、胆道、胃、大腸がんなど、主に消化器のがんで高値になります。
肝臓がん	AFP	肝臓に特異的なマーカーで原発性肝細胞がんが高値になります。 *肝硬変、肝炎などの肝臓の良性の疾患でも高値になります。 *その他、妊婦、その他のがんでも高値を示すことがあります。
	PIVKA-II	肝臓に特異的なマーカーでAFPと併用して測定することで肝がんの発見において効果が上がります。
肺がん	CYFRA	主に肺の扁平上皮がんが高値になります。
	proGRP	主に肺の小細胞がんが高値になります。
	SCC	主に肺がんが高値になります。 *その他では食道、子宮頸部の扁平上皮がんが高値になります。 *皮膚の病気でも高値になることもあります。
	SLX	主に肺がんが高値になります。偽陽性が少ないとされています。

お申し込みは 広島共立病院健診センター
電話 082-879-1223
月～金 8:30～17:00
第1.3.5土曜日 8:30～12:30

いつでも

* 血液で追加検査ができます *

●ABC検診(胃がんリスク検診)

組合員 **3,300円**

非組合員 **4,400円**

胃がんのリスクとなる胃の萎縮の程度や、ピロリ菌感染の有無を測定し、危険度によってABCDEの5郡に分けて判定します。

◆こんな方におすすめ！

胃がんは気になるけど、胃バリウム検査や胃カメラ検査を受けることに抵抗がある方

◆以下に該当する方は、ABC検診ではなく胃カメラによる経過観察をお受けください。

- ①食道、胃、十二指腸疾患で治療中の方
- ②胃切除後の方
- ③腎不全の方
- ④ピロリ菌除菌治療後の方

●特定健診に+血液セット

2,200円

※組合員Bコース、ドックコースには含まれている項目があるためセット追加はできません。

- 肝機能 → ALP・コリンエステラーゼ・LD・総ビリルビン・A/G比・アルブミン・総蛋白
- すい臓 → アミラーゼ
- 腎機能 → 尿素窒素
- 脂質 → 総コレステロール

●アレルギー検査

1セット5項目 **4,620円**

原因アレルゲンは簡単な血液検査で調べることができます。

アレルゲンを特定することは症状の早期改善に役立つだけでなく、治療する上でも重要です。

- Aセット室内系 「ハウスダスト・ダニ・カビ・ネコ皮膚屑・イヌ皮膚屑」
- Bセット春・花粉系 「スギ・ヒノキ・ハンノキ・ハルガヤ・マツ」
- Cセット秋・花粉系 「ブタクサ・ヨモギ・イネ・カナムグラ・オオブタクサ」
- Dセット食物系 「卵白・ミルク・小麦・大豆・ピーナッツ」
- Eセット穀物系 「小麦・トウモロコシ・米・ゴマ・そば」

お申し込みは 広島共立病院健診センター
電話 082-879-1223
月～金 8:30～17:00
第1.3.5土曜日 8:30～12:30

低線量肺がんCT検診

日本人の肺がんによる死亡数は、男女合わせると1位です。

肺がんの死亡数を減少させるためには、早期発見・早期治療が大切です。

性・部位別の癌の死因順位

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

低線量肺がんCT検査の特徴

Point1 被ばく線量が少ない！

低線量肺がんCT検診では、通常のCTの1/5～1/7程度の放射線量で撮影します。

Point2 小さな病変も発見可能！

胸部レントゲンに比べて発見率が10倍程度高く、発見された癌の早期の比率も高い。

Point3 以下のような方にオススメ！

40歳を超えた方、喫煙歴のある方、血縁者に肺がんの人がいる、肺がんが心配な方。

喫煙歴のある方の3～6割に“異常な影”が見つかることが報告されています。9割以上は肺がんではありませんが、精密検査が必要となることがあります。また、通常のCTに比べ画質は若干劣るため肺以外に存在する異常については判断が難しい場合があります。放射線の量は胸部X線検査の10～20倍になりますが、この検査を受けたことにより新たにがんが発生したという報告は今までのところありません。

料金

組合員 7,150円

非組合員 9,900円

当日でも追加できます。
受付へお声かけ下さい

検査の状況によっては待ち時間が出る可能性もあります。

↓裏あり↓

2年にわたるコロナ禍で

健診控えになっていませんか？

共立病院では定期的な換気・感染予防の消毒などを徹底しています！

20代で神経内分泌腫瘍の事

出産後1年での発覚。「この子の成長をいつまで見られるのか」「見れないとしたら何か残せるのか」「うそでしょ・・・」とぐるぐる考えていました。

元々体を動かすことが好きで健康がとりえでしたが、見た目や感覚では分からないところにも病気が潜んでいる可能性があることを実感しました(若いから・・・というのは危険だと)。探さないとわからない病気を探す大切さを忘れずにいきたいです。

そして、原因不明の病気があることを知り、健康に気をつけているから大丈夫という慢心にも注意したほうがよいと思いました。

最後に皆さんも、まずは健康診断を受けてください！！何もなければ「良かった」で済みますし、早く分かれば治療の選択肢も増えるかもしれない！！知らずに後悔しないよう、自分を大切にしてもらいたいです。

怖いのはコロナだけではありません！年に1回は健康診断を受けましょう！

2022年度もやります!!

* 女性健診DAY *

男性の利用者はお断りして、スタッフもほとんどが女性でお迎えする予定です。

下記の日程で用意していますので、女性の方はぜひぜひご検討ください♪

6月14日(火)午後

7月7日(木)午前・午後 「七夕健診♪」

9月13日(火)午後

12月13日(火)午後

3月14日(火)午後 「ホワイトデー健診♪」

7月7日午前中は、
胃の検査や腹部エコーも実施できます