

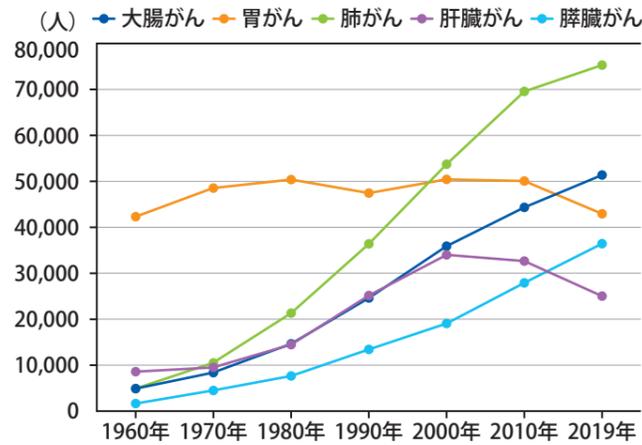
# 精密検査を放置していませんか？ ～大腸がんのお話～

精度管理センター 統計情報課 中野 琢也



便潜血検査の結果が「陽性」の場合、精密検査を受けていますか？  
「仕事が忙しいから」とか「自分は痔だから大丈夫」などと精密検査を放置していると  
大腸がんを見逃してしまうかもしれません。

## 各がん死亡数の経年変化



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」  
(厚生労働省人口動態統計)

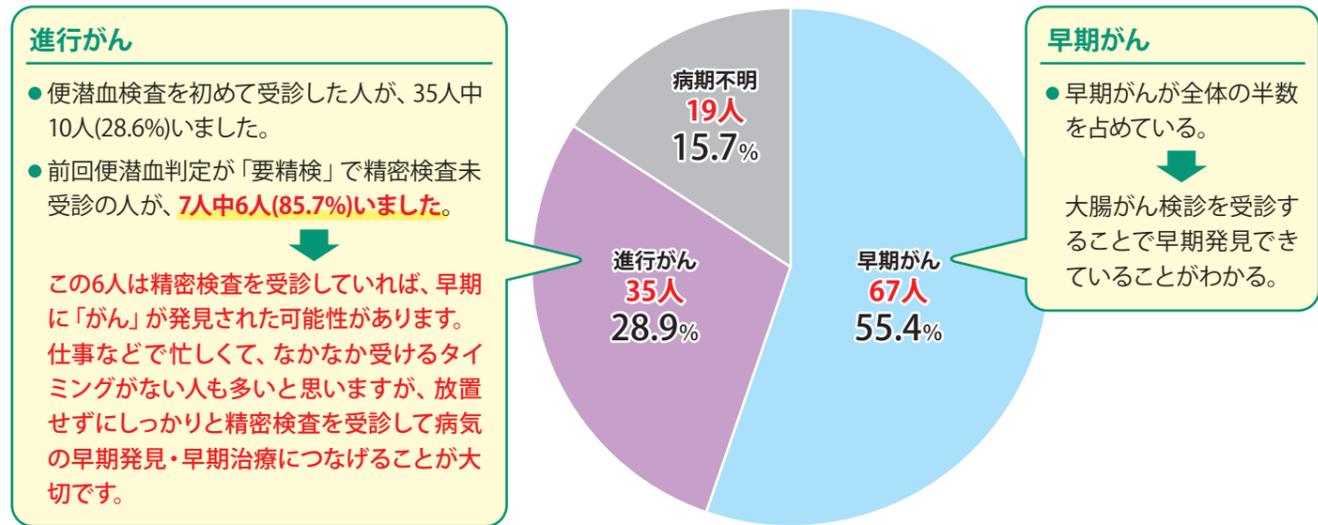
## 2019年度 保健事業部(聖隷) 大腸がん検診精検受診率 (全国との比較)

実施対象	受診者数	要精検者数	精検受診者数	精検受診率
地域	38,345	1,938	1,438	74.2%
職域	131,639	6,019	3,126	51.9%
地域+職域	169,984	7,957	4,564	57.4%
全国平均				70.7%

全国平均より特に「職域」の  
精検受診率が低い

※集計対象：40～74歳 地域：自治体の検診 職域：勤めの本人の検診  
全国平均(2017年度)  
出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

## 発見がん数のうち、早期がん・進行がんの割合



**進行がん**

- 便潜血検査を初めて受診した人が、35人中10人(28.6%)いました。
- 前回便潜血判定が「要精検」で精密検査未受診の人が、7人中6人(85.7%)いました。

この6人は精密検査を受診していれば、早期に「がん」が発見された可能性があります。仕事などで忙しくて、なかなか受けるタイミングがない人も多いと思いますが、放置せずしっかりと精密検査を受診して病気の早期発見・早期治療につなげることが大切です。

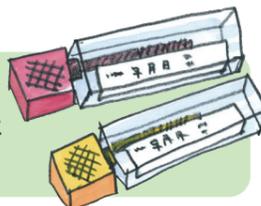
**早期がん**

- 早期がんが全体の半数を占めている。

↓

大腸がん検診を受診することで早期発見できていることがわかる。

大腸がんは年々、罹患数・死亡数が増加しているがんです。  
大腸がんは早期発見・早期治療で98.8%以上(国立がん研究センター：相対5年生存率)が完治されると言われています。便潜血検査で「陽性」の結果が出たら面倒がらずに精密検査を受診しましょう。



マスク時代の  
今だから

健康レシピ

# やってみよう! 口腔機能向上トレーニング ～アンチエイジングと笑顔カアップに効果あり～

聖隷予防検診センター 健康運動指導士 鈴木 希功子



長引くマスク生活では、唾液分泌量が減少し、口臭や歯周病リスクが高くなります。また、表情筋を動かさないことで口の周りの筋肉も衰えやすくなります。口腔は食べること、味覚、発音、コミュニケーションによる自己表現など様々な機能を持っています。身体機能の中で最も「人間らしさ」を演出している重要な機能の一つです。口腔機能向上は、食のQOLの維持、健康寿命延伸、素敵な笑顔につながります。マスク時代の今だからこそ、いつでもできる「お口の体操」をしてみましょう!

## 口の開閉と頬・顎のストレッチ

1  
イー

噛みながら「イー」と言う意識で頬、首に張りを感じるまで口角を左右に広げる

2  
アー

そのまま「アー」と言う意識で口を開ける

3  
エー

そのまま「エー」と言う意識で舌を前方に出す

4  
イー

さらに「イー」と言う意識で噛みしめる

5  
ウー

そのまま「ウー」と言う意識で唇をつぼめる(3回)

## 舌のストレッチ

1

口を大きく開けて、舌をできるだけ出す

2

上唇を舌先で触る

3

左右口角を舌先で触る

## 口輪筋の運動

1

頬を膨らませて、舌を上顎に押し付けて口から息がもれないようにこらえる

2

息を吸うように口をすぼめる

●出典：東京都健康長寿医療センター 介護予防運動指導員 養成講座テキスト