# 雲南病院だより

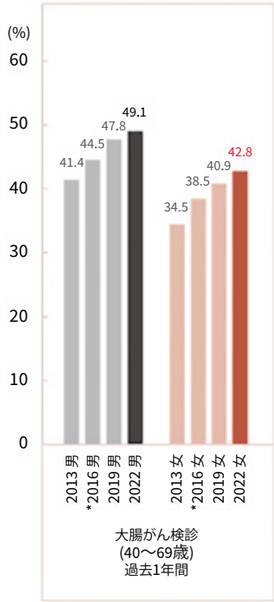
## 「大腸がん検診って？」

消化器内科　医員　大植（おうえ）　崇（たかし）　央（ひろし）

### 健康診断・がん検診を受けたことはありますか？

日本のがん検診受診率は40％程度とされています。５人に２人が受けているのだからたくさんの人が受けている、と思う方もいるかもしれません。実はアメリカでは80％の人がん検診を受けており、日本はその半分程度で高い割合とは言えません（＊もちろん国・文化・保険制度などの背景の違いはあります）。

厚生労働省では60％以上の達成を目標としています。https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/screening/screening.html




※国民生活基礎調査より

### がん検診にはどんなものがあるのでしょうか？

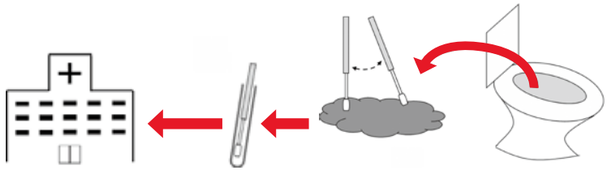
がん検診には5種類あります。胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮（頸）がん検診です。

今回はその中で大腸がん検診（便潜血反応検査）を紹介します。

### 便潜血反応検査とは？

便潜血反応検査は大腸がん検診で行われます。便を少し採取していただく検査で痛みはありません。名前のとおり便の中に隠れたヒトの血液を見つける方法で、大腸がんやポリープを探し出します。「昨日、お肉を食べたから陽性になる」とはなりませんので安心してください。

令和４年の大腸がん検診受診率は全国で男性約49％、女性約43％で年々増加傾向にあります。しかし、令和３年の島根県受診率は９・３％で、年々低下傾向にあります。驚くべき事実ですが、全国と比較し島根県での大腸がん検診を含めたがん検診受診率は５分の１程度です。



便潜血反応検査の流れ

### 大腸がんとは？

名前のとおり大腸にできる悪性腫瘍です。日本では大腸がんは増加傾向にあり、50歳を過ぎた頃から年齢とともに割合が高まります。症状は便に血が混じる、便が細くなる、便が残る感じがあるなどありますが、早期ではほとんどが無症状です。症状が出てから見つかった際には多くが進行がんといわれるステージまで進んでしまっており、治療は手術や抗癌剤などの体への負担があるものとなります。しかし、がんを早く見つけることができれば、お腹を切らずに大腸カメラで治療が可能となります。

### 最後に

今回簡単に便潜血反応検査・大腸がんについて説明しました。

大腸がんは早期では自覚症状はなく見つけることは難しい病気です。がん検診を受けて早期発見することで自分の身体を守りませんか。





# ＡＩ問診はじめます！

**２月中旬開始予定**

**ＡＩ問診とは？**
**今までの紙の問診票に代わり、スマートフォンやタブレットなどにより、ＡＩ（人工知能）が患者さんの症状に応じた最適な質問を自動で行う問診システムです。**

## 対象となる診療科

- ○内科　○小児科　○産婦人科
- ○救急外来（回答が可能な方のみ）

## 対象となる方

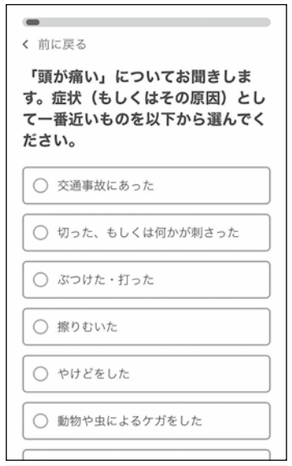
- ○当院を初めて受診される方
- ○受診したことはあるが、新たな症状で受診される方
- ○前回の受診から３ヵ月以上期間が空いている方

## 利用方法

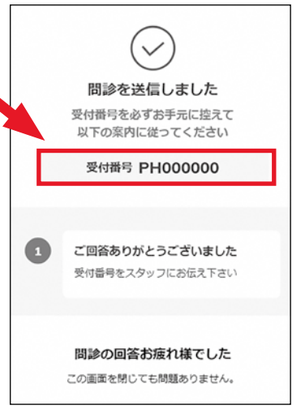
**（自身のスマートフォンやタブレットなどを使用される場合）**

①市立病院ホームページからＡＩ問診専用ページに入ってください。
②Ｗｅｂ上で問診に回答してください。
③回答終了後に**受付番号**が発行されます。必ず**受付番号**を記録してください。
④来院後、受付番号を伝えてください。
※詳しい利用方法は、市立病院ホームページに掲載します。

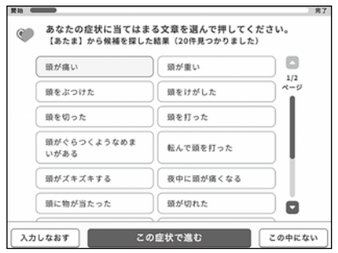
**●スマートフォンなどをお持ちでない方は、来院されてから病院のタブレットを使って問診を行うこともできます。**




スマートフォンのＡＩ問診画面




受付番号表示画面



タブレットのＡＩ問診画面

## ＡＩ問診のメリット

- ○自宅で人目を気にせずゆっくりと入力することができます。
- ○事前に問診を行うことで病院での待ち時間が短くなります。
- ○患者さんごとにＡＩが的確な質問を行うので、伝え漏れがなくなります。

**問い合わせ先：雲南市立病院　経営課　℡ 0854-47-7500**

総合診療医が答える

# 「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

## 第43回：「家庭内活動による健康増進と長寿の秘訣：毎日の家事を通じて健康を手に入れよう」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

**「家事も健康寿命に効果ありますか」**

最近の研究結果と日常生活の具体的なアプローチを紹介します。毎日の家事は、個人によって内容や時間が異なるものですが、それが健康に与える影響は大きいことが分かっています。

最近の研究では、

**「１分以上の家事や日常動作を頻繁に行うことで、心血管疾患のリスクが減少し、寿命が延びる」**

とされています。

例えば、掃除、洗濯、料理などの日々の活動が、健康にとって重要な運動になるのです。特に、15分程度の軽い運動を日常生活に取り入れることが心臓血管系の健康に良いとされています。日常的な家事を増やすことで、寿命を延ばし、より活動的な生活を送ることができます。

毎日の家事を通じて健康になっていると感じることは、家事そのものをより楽しいものに変えることができます。例えば、掃除をする際には、それが体力の維持に役立つと考えれば、より積極的に取り組むことができます。また、料理をすることも、栄養バランスの良い食事を作ることで、自分自身と家族の健康を支える重要な役割を果たします。

寒い季節も、体調に気を付けながら、日々の小さな楽しみを見つけていきましょう。家事をすることが、心身の健康に良い影響を与えるだけでなく、家族の幸福にも寄与することを忘れずにいきましょう。

# ふるさと教育 in 吉田中

授業風景

12月19日㈫、吉田中学校で「ふるさと教育」の授業を行いました。

ふるさと教育は、医療現場の視点からふるさとの将来に果たすべき役割を考えること、また医療や健康に興味関心をもつことを目的としています。

今回は、医師、看護師が訪問し、自身の仕事ややりがいなどをお話し、その後、医療体験を行いました。

生徒からは、「医師や看護師の仕事のやりがいを知ることができ、また、技術だけでなくコミュニケーションが必要だということが分かりました」、「縫合体験では最初はゆるゆるになってしまったけど、次はしっかりと結べてうれしかったです」といった感想が聞かれました。

今回の授業を機に、仕事の楽しさ、難しさを理解してもらい、今後の進路に役立ててもらえればと思います。

縫合体験の様子

採血体験の様子

# あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

## Vol.23 50歳を過ぎたら1年に1回 PSA（前立腺特異抗原）検査を受けましょう！

### 前立腺とは

前立腺は男性だけにある臓器です。膀胱の下に位置し、尿道を取り囲んでいます。前立腺の働きは前立腺液の分泌です。前立腺液には、PSAというタンパク質が含まれており、そのほとんどは精液中に分泌されますが、ごく一部は血液中に取り込まれます。

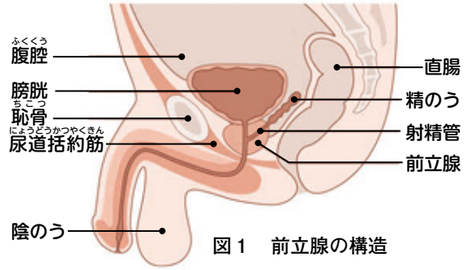


図１　前立腺の構造

### 前立腺がんとは

前立腺がんは中高年の男性に多く発見されており、前立腺がんの罹患数は近年急激に増加しています。日本全国の男性において罹患数が最も多いのは前立腺がんであり、令和元年に前立腺がんと診断されたのは94,748人でした。

前立腺がんのリスクを高める要因として、前立腺がんの家族歴、高年齢が明らかにされています。

前立腺がんは45歳頃から増え始め、55歳から急激に増加しています。

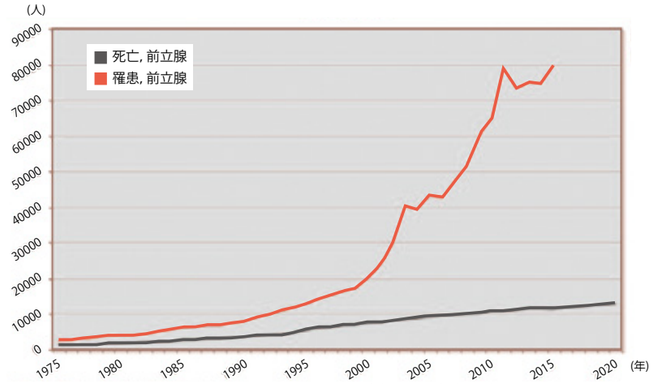


図２　罹患数と死亡数（全国、全年齢）

資料：国立がん研究センターがん対策情報センター
Source:Center for Cancer Control and Information Services,National Cancer Center,Japan

### 《症状》

**早期の前立腺がんは、多くの場合自覚症状がありません。**進行すると、尿が出にくい、排尿の回数が多い、血尿、腰痛などの骨への転移による痛みがみられることがあります。

### 《検査》

主な検査はPSA検査、直腸診です。これらの検査で前立腺がんが疑われる場合には、画像検査や前立腺生検などを行います。

血液検査です！

**ＰＳＡ（前立腺特異抗原）検査　3,300円**

**前立腺がんを早期発見するための最も有用な検査**です。がんや炎症により前立腺組織が壊れると、ＰＳＡが血液中に漏れ出し増加します。前立腺がんは早期に発見すれば治癒することが可能です。

前立腺がんを早期に発見するため、50歳を過ぎたら１年に１回はＰＳＡ検査を受けましょう。家族に前立腺がんの方がいる場合は発症リスクが高くなるため、40歳を過ぎたらＰＳＡ検査を受けることをお勧めします。

**基準値：0～4ng/mL**（年齢によって基準値を下げる場合もあります）

※PSA検査は、雲南市の集団特定健康診査でも実施されています。

問い合わせ・予約先：雲南市立病院　保健推進課　TEL 0854-47-7510