

kagayaki

特集

大腸がん検診のすすめ



コラム

- らくらくストレッチ
- 助産師のおしごと
- 私のイチ推し

**TAKE
FREE**

大腸がん検診のすすめ

(監修) 消化器内科 医師 遠藤 克哉

大腸がんは日本人に増えているがんの一つです。近年の日本の臓器別がん罹患数をみると、大腸がんが第1位となっています。しかし、大腸がんは早期に発見し治療すれば治癒が期待できるがんです。症状がなくても定期的に検診を受けることがとても重要です。

大腸がん 初期症状 チェックリスト

初期の大腸がんは自覚症状がほとんどありません。進行すると次のような症状が現れます。これらの症状が見られた場合は注意しましょう。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 便に血が混じる | ☐ 腹痛がある |
| ☐ 下痢や便秘を繰り返す | ☐ 体重が減少した |
| ☐ 便が細くなった気がする | ☐ 立ちくらみなどの貧血症状がある |
| ☐ 残便感がある | |

▶▶▶▶ これらは他の病気でも見られますが、放置せず
医療機関に相談しましょう。



便検査から大腸カメラ検査まで

症状がない状態で早期に大腸がんを発見するために、多くの自治体や職場で「大腸がん検診」が行われています。大腸がん検診は、便に含まれる微量な血液を調べる「便潜血検査」で行われます。

陽性となった場合は通常、「大腸カメラ検査（大腸内視鏡検査）」を行います。内視鏡を肛門から大腸の中に入れて直接観察し、便検査では分からないポリープや大腸がんがあるか調べます。

便潜血陽性の場合、約33%の人に良性ポリープ（腺腫）が、約5%の人に大腸がんが発見されます。

便潜血検査

検査キットを使用して、便を採取します。

出血を見逃さないように
2日分の便を採取します。

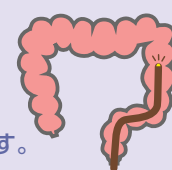


陽性

大腸カメラ検査

肛門からカメラを入れて、大腸を詳しく検査します。

検査前日に食事制限を行い、当日は下剤で腸をきれいにします。



大腸ポリープ・大腸がんの治療

一定の大きさ以上のポリープが見つかった場合、内視鏡による治療が行われます。切除したポリープは病理検査で良性（腺腫など）か悪性（がん）かを確認します。良性ポリープで最も多い腺腫については、これを取り除くことで将来の大腸がんを予防できるという大きなメリットがあります。

大腸がんと診断された場合は、進行度に応じて治療法が選択されます。早期がんでは内視鏡治療が可能な場合もあり、進行したがんでは外科手術、転移がある場合など必要に応じて化学療法を組み合わせます。治療法は患者さんの状態に合わせて慎重に決定されます。



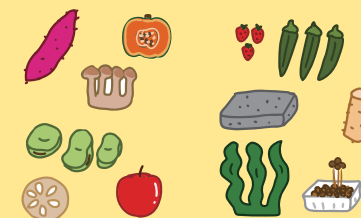
大腸がん以外に考えられる病気

血便や腹痛の原因で比較的良好にみられる病気は、痔、潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群、虚血性腸炎、感染性腸炎などがあります。正確な診断のためにも検査が大切です。

腸の調子を整える生活のヒント

腸を健康に保つことは、大腸がん予防にもつながります。

- ▶ 野菜や海藻、きのこなど食物繊維を意識して摂る
- ▶ 適度な運動を続ける
- ▶ 発酵食品を取り入れる
- ▶ アルコール摂取は控えめに
- ▶ 定期的に健診を受ける



大腸がん検診は、
未来の健康への大切な一歩です。
「症状がないから大丈夫」と思わず、
年に一度の検診を
ぜひ習慣にしましょう。

先生に質問

- | | |
|----------------|----------------------|
| Q 出身は？ | A 仙台市 |
| Q お休みの日の過ごし方は？ | A 読書 |
| Q 学生時代の部活は？ | A 硬式テニス部 |
| Q おすすめの腸活ごはんは？ | A 野菜たっぷりの味噌汁をおすすめします |



遠藤 克哉 医師

すきま時間でできる

らくらく ストレッチ

眼科 医師 渡邊 亮

疲れ目をリセット！

パソコンやスマートフォンを長時間見続けていると、目のまわりの筋肉はぎゅっと硬くなり、疲れ目の原因となります。今回はデジタル機器の使用で緊張しやすい筋肉をほぐす方法をご紹介します。すきま時間に取り入れてリフレッシュしましょう！



目のまわりを囲む筋肉

がん りん きん

眼輪筋をほぐそう！

眼輪筋はまぶたの開閉やまばたきを担う筋肉で、固まると目の乾燥や疲れを感じやすくなります。



- ① 下を向き、人差し指の第二関節を眉頭と目の間に当てる。
- ② 目のくぼみに沿って眉尻までゆっくりと優しく押し流す。

ポイント！



皮膚が薄いため、強くこすらず
軽く触れる程度でOK

こめかみから耳の上に広がる筋肉

側頭筋をほぐそう！

側頭筋は、眼輪筋の動きを補助する筋肉で、噛む動作やストレスでもこりやすく、頭痛の原因になることがあります。



- ① 手のひらの下のほうでこめかみを両手ではさむ。
- ② 円を描くようにゆっくりまわす。
- ③ 反対向きにもまわす。

ポイント！



目を閉じて行くと、より筋肉の
ゆるみを感じやすい

私の

イチ押し

当院スタッフが熱中しているもの・こと・人をご紹介！



リハビリテーション部 Y.H

諦めそうな瞬間もありましたが走り終えた後の達成感が大きかったです！リハビリテーション部の仲間と走り、精神面でも支えられました。



東北風土マラソン

東北のグルメを食べながら
21 km完走！



看護部 S.N

神社巡りをしながら御朱印を集めています。自然のエネルギーと神社パワーを補充！おみくじは毎回欠かせません！



神社巡り

熊野神社

津島神社



助産師の／おしごと

助産師 熊谷 千佳子

“命のはじまり”に寄り添う
助産師の1日に密着！



お産を支える 分娩担当

引き継ぎ

夜勤スタッフから
LDRにいる妊婦さんの
状況を引き継ぎ



LDR：陣痛・分娩・回復まで過ごせるお部屋

陣痛中のサポート

妊婦さんの不安や痛みに
寄り添いながら、
マッサージや声かけを
行います。



休憩

妊婦さんを一人にしないよう
交代で休憩に入ります。



出産のサポート

赤ちゃんを
ゆっくりと導き、
手で支えながら
安全に受け止め
ます。



産後ケア・片付け

胎盤に異常がないかなどを
確認するために計測し、
器具の片付けを行います。



赤ちゃん和妈妈を支える ベビー担当

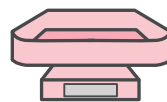
引き継ぎ

夜勤スタッフからママと赤ちゃんの
体調や授乳状況を引き継ぎ



新生児ケア

体温測定や全身状態の
チェックをし、
ママと授乳の
相談をします。



休憩

LDRのお産の進行状況や、病棟での授乳時間を
確認しながら交代で休憩に入ります。

出生直後のケア

赤ちゃんが生まれたら、
すぐに呼吸や泣き声、
全身の状態を確認。



授乳・育児サポート

ママや面会にきた
パパに抱っこや
お風呂の入れ方
をお話します。



8:30

9:00

12:00

13:00

13:30

14:00

15:00

16:30

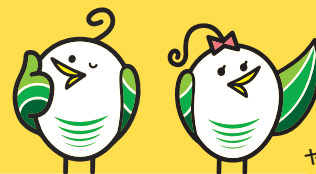
夜勤スタッフに引き継ぎ

夜のミルクの準備も！

里帰り出産・セミオープンにも
対応しています！

助産師は赤ちゃんを取り上げるだけでなく、命の誕生に伴う喜びや痛み、不安のすべてを受け止めます。
「ここで産んでよかった」と思ってもらえるよう、心に寄り添うケアを大切にしています。





県内で7番目の 「救命救急センター」に指定



2026年6月1日、宮城県から三次救急医療機関「救命救急センター」に指定されました。新たな体制のスタートを記念し、同日に看板除幕式を開催しました。救命救急センターとは、一般の医療機関では対応できない重篤な傷病の救急患者さんを24時間体制で受け入れる三次救急医療機関です。当院は今後も地域の救急医療を担う医療機関として、高度で質の高い医療の提供に努めてまいります。



お申込みは不要です！お気軽にお越しください

がんサロン

がん患者さん・ご家族の交流の場

日時 **2026年8月28日 金**
14:00～15:30

場所 多目的棟 2階 大会議室

アピアランスケア相談会

日時 **第2・第4水曜日（祝日除く）**
14:30～16:30

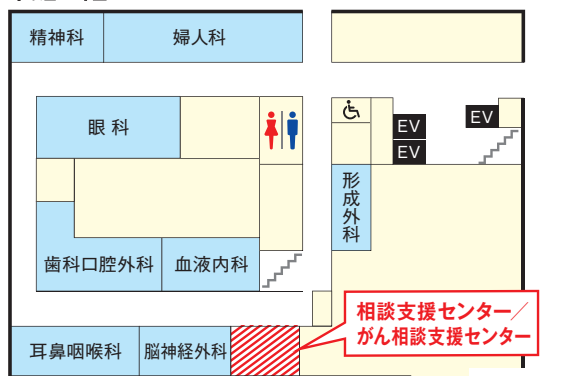
場所 本館2階
婦人科外来
向かい



相談支援センター／がん相談支援センター

患者さん・ご家族のための相談窓口を設置しております。経済的なことや治療上のことなど、病気に関わる不安や悩みでお困りの際にはご相談ください。

本館2階



日時：月～金曜日 8:30～17:15
（祝日、年末年始を除く）

TEL：022-259-1221（代表）



ご寄付のお願い



医療の質向上および医療環境の充実のためのご支援をお願いしております。税法上の優遇措置があります。



病院実習へのご協力のお願い

当院は教育機関として、医療職を目指す学生の見学や実習、研修医・看護師などの研修を行っています。次世代の医療人育成のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

アンケートにご協力ください！

Kagayaki のご感想や取り上げてほしいテーマをフォームからお送りください。

