

がんの基礎知識シリーズ④ 大腸がん

《どんな病気？》

大腸がんは、男性では胃がん、女性では乳がんに次いで、それぞれ2番目に多いがんです。その数は年々増えており、2020年には大腸がんが男女合わせてがん罹患数（かかっている人の数）の1位になると予想されています。

大腸がんの増加は、食生活の欧米化をはじめとする生活習慣の変化と大きく関係していると言われています。

《症状は？》

血便、便が細くなる、残便感、下痢と便秘の繰り返しなどがあります。これらの症状は、大腸がんだけではなく、痔などの疾患でもよく見られます。

《検査方法は？》

・便潜血検査

専用の容器で便を採り、便の中に血液が混じっていないかどうかを調べます。「大腸がん検診」で行われる検査です。

・内視鏡検査

肛門から内視鏡を入れ、腸の内部を直接観察する方法です。

・注腸X線検査

肛門からバリウムと空気を

腸の中に送りこみ、腸の内部をX線で撮影します。

《大腸がんを予防する生活習慣とは？》

・適度な運動をしよう！

運動による大腸がんの予防効果は確実です。日頃から適度な運動を心がけましょう。

・太り過ぎに注意！

肥満は大腸がんのリスクを高めます。適正体重を保ちましょう。

・加工肉は控えて、野菜・果物をとろう！

ベーコンやハム、ソーセージなどの加工肉は大腸がんの危険を高めます。野菜や果物は大腸がんを予防すると言われています。

笠間市でも「大腸がん検診」を行っています。40歳以上になったら年1回は検診を受けるようにしましょう。



笠間のがんばる企業紹介③⑤

市内で活躍する企業を支援するために結成された「笠間市がんばる企業応援連絡会」。このコーナーでは、連絡会に加入している企業の皆さんを紹介します。

第4回笠間市がんばる企業応援連絡会を開催しました



連絡会の様子

9月26日に開催しました「第4回笠間市がんばる企業応援連絡会」についてご紹介します。がんばる企業応援連絡会は、製造業を中心に現在66社で組織しています。毎年1回連絡会と称して、セミナーを開催しています。連絡会は今年で4回目を迎え、13社16名の方にご参加をいただきました。参加者のおのが自社紹介を交えながらの交流からスタートし、続けて3月の東日本大震災の影響を受けて関心が高まっている節電や省エネをテーマにした「今後の企業における省エネ取組みについて」のセミナーを開催しました。財団法人省エネルギーセンターから講師を迎え、さまざまな企業

が取り組まれた省エネ事例をはじめ電力使用制限の根拠となる電力関係法令の説明もあり、セミナーに参加した企業はそれぞれ事例を参考とすべくメモをとるなどして熱心に聞き入っていました。

セミナーに続いて笠間市からのお知らせとして、男女共同参画推進事業者の募集や企業向け補助金や支援事業の紹介などを行いました。がんばる企業応援連絡会ではこのようなセミナー開催とあわせて市からの企業活動に関わる情報提供をしています。市内企業の皆さん、いつでも会員を募集していますので企業誘致推進室までお問い合わせください。



熱心にメモをとる参加者の皆さん

※文責▽笠間市役所企業誘致推進室（内線214）