

検査キットをご自宅まで郵送♪
気軽に受けられる検診だからこそ……

年に一度は、 きちんと受けよう 大腸がん 検診

便潜血検査

「郵送で検査キットを取り寄せて、自宅で2日分の便を採取したら所定の場所に提出するだけ!」。大腸がん検診は、数あるがん検診の中でも、最も気軽に受けられる検診です。だからこそ、より正確な結果が出せるように、きちんと受けてほしい…。そんな思いを込めて、保健センターでよく聞かれる質問をQ&A形式でまとめてみました。



世田谷区保健センター
内視鏡担当
大川信彦医師

アドバイス

便に含まれる血液成分を調べる 簡単な検査です

保健センターで行われている大腸がん検診は、「便潜血検査」と言われるもので、便中の微量な血液成分(ヘモグロビン)の有無を調べるものです。大腸がんは、食事や生活の変化により、年々増加傾向にあります。確実に発見するためには、大腸内視鏡のほうが正確ではありますが、検査前の前処置(下剤の服用など)が必要なため、敷居の高い検査でもあります。そこで、自覚症状がなくても、より多くの方に手軽に受けていただけるようにしたのが「便潜血検査」です。この検査は検体(便)をご自宅で採取してもらう

陽性反応が出ても心配し過ぎないで きちんと精密検査を受けましょう

ため、採取や保管の方法によって、検査結果に影響が出るのが少なくありません。せっかく検査を受けるのですから、より精度の高い検査結果が出せるように、ぜひ正しい方法を知っていただきたいと思います。

痔主さん、油断大敵! 自覚症状を感じたらすぐ受診

便潜血検査は、あくまでも簡便なスクリーニング検査ですので、出血の詳しい原因までは判断できません。痔からの出血や月経血でも陽性反応が出てしまうことがあります。かならずしも「陽性=大腸がん」ではありませんから、あまり心配し過ぎないでください。

Q 採取するときに気をつけることは?

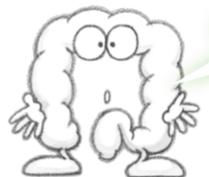


A 便の表面をなぞり、数ヶ所を刺して、なるべく多くの場所から採取するのがポイントです。



腸管のごく一部から出血しているような場合、1か所からの採取では潜血反応が出ないことがあります。採取量は、スティックの溝が埋まる程度で充分。多すぎると、逆に正しい検査結果が得られません。採取中に便が水に落ちた場合でも、スティックで採取が可能な硬さがあれば問題ありません。しかし、ひどい下痢による水様便の場合は、採取が難しいでしょう(水様便が続く場合は、検査を中止してください)。また、血液成分(ヘモグロビン)は熱に弱いので、採便後は室温に放置せず、提出までの期間は冷暗所(冷蔵庫)に保管してください。

Q 便秘気味です。2日連続で採取できないとダメですか?



A 1回目を採取してから2~3日後に2回目を採取しても大丈夫!



しかし、採取から時間が経つとともに、便中のヘモグロビンが破壊されていきます。正しい検査のために1回目採取後、5日以内に提出してください。慢性的な便秘のため便通改善薬を服用していても、検査には影響ありません。ただし、便が硬すぎる場合など、肛門が切れて出血し、陽性反応が出てしまうこともあります。

Q 食事や薬、サプリメントは 検査結果に影響しますか?



A 薬やサプリメントの服用に制限はありません。



鉄剤などを服用すると便の色が黒っぽくなりますが、検査結果には影響しないので安心してください。ただし、胃がん検診直後のバリウムを含んだ便は、バリウム成分が多く正確な検査ができません。同時期に受けるなら、前もって採取した便を胃がん検診の受診日に提出するのがオススメです。

大切なのは、陽性反応が出たら、必ず精密検査(大腸内視鏡検査)を受けること! 「どうせ痔からの出血だろう」と、そのまま放置しておくのが一番よくありません。大腸内視鏡検査では、がんやポリープの病気を見つけることができます。便潜血検査で陽性と言われたら、ご自分の大腸の状態を確認する良いきっかけだと思っていただければと思います。また、「便に血が混じっていることがある」「ひどい下痢が続く」「ひどい便秘が続く」「便秘と下痢を繰り返す」「排便時に痛みがある」など、排便に関する気になる症状があるときは、検診を待たずに医療機関を受診してください。大腸がん以外にも、他の病気が隠れていることもありますから、ぜひ早めに専門医に相談してください。

大腸がん検診の詳細は裏面へ

定期的な検診が
大切です

大腸がん・胃がん検診を受けましょう

① 大腸がん検診（便潜血検査）

自宅で専用容器に2日間採便し、指定の施設にお持ちいただくだけの簡単な検査です。採便時に便器内に敷くシートもついています。

対象／区内在住で40歳以上の方 自己負担／200円

申込み：電話またはハガキ（①大腸がん検診②住所③氏名（ふりがな）④電話番号⑤生年月日⑥性別を明記）で保健センター医事係へ



② 3月の胃がん検診（X線撮影法）予定

対象／区内在住で40歳以上の方（1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、妊婦、心筋梗塞・狭心症と診断された方、心臓病で服薬・治療中の方を除く）

| 実施日 | 会場 |
|---|---|
| 4日(月)、6日(水)、14日(木)、19日(火) 22日(金)、23日(土)、29日(金) | 保健センター (三軒茶屋2-53-16) |
| 5日(火)、18日(月) | 世田谷総合支所健康づくり課分室 (若林4-22-12 世田谷都税事務所1階) |
| 8日(金) | 総合福祉センター(松原6-41-7) |
| 25日(月) | 玉川総合支所分庁舎 (旧玉川保健所/等々力4-19-18) |
| 5日(火)、15日(金)、21日(木)、27日(水) | 玉川医師会館(中町2-25-18) |
| 4日(月)、13日(水)、18日(月)、28日(木) | 砧総合支所(成城6-2-1) |
| 7日(木)、11日(月)、22日(金)、26日(火) | 烏山区民センター(南烏山6-2-19) |

いずれも9:00~12:00 自己負担／1,000円

申込み：2月14日（必着）までにハガキ（①胃がん検診②実施日・会場（第2希望まで）③住所④氏名（ふりがな）⑤電話番号⑥生年月日⑦性別を明記）で保健センター医事係へ 抽選各日35~40人

※①②同時希望は同じハガキに連記可。ホームページ「検診・健診」コーナーからも申込み可。（①は随時可。②は2月8日まで）。

※保健センターでは、このほかに電話で予約が取れる日程もあります。詳しくは、お問い合わせ下さい。

健康教室のお知らせ 初めての方優先

A 30歳からの燃焼&からだ引き締め教室（ファイティング編）

- 4月3日~6月19日 ●全12回
 - 毎週水曜日 10:00~11:30
 - 指導料 1回400円
 - ※教室開始前に健康度測定（有料）を実施。
 - 対象 区内在住で18歳以上59歳以下の方
- リズムカルな音に合わせて、パンチやキックを交え脂肪燃焼！体幹部分を中心とした筋トレでメリハリボディをめざしましょう。



B 夏までに2キロ！ すっきりスマート教室

- 4月8日~6月24日、8月12日、9月9日、10月7日、11月11日
- 全14回 ●毎週月曜日 13:30~15:30
- 指導料 1回400円 ※教室開始前と教室終了時に健康度測定（有料）を実施。
- 対象 区内在住で18歳以上の方

リセットするなら今がチャンス！「中年太り」がちよっと気になる年代の方向け。リバウンドしない、しっかり食べて鍛える正統派ダイエット教室です。

C 初心者のためのゆったり気功体操教室

- 4月16日~7月2日 ●全12回
- 毎週火曜日 14:00~15:30
- 指導料 1回400円 ※教室開始前に健康度測定（有料）を実施。
- 対象 区内在住で18歳以上の方

深いゆっくりとした呼吸で多くの酸素を取り込み、ホルモンの働きを促し免疫力を高めます。心と体の緊張をほぐし、調子を整えるのに効果があります。

D ひざ腰ラクラク体操教室

- 4月12日~7月5日 ●全12回
- 毎週金曜日 10:00~11:30
- 指導料 1回400円 ※教室開始前に健康度測定（有料）を実施。
- 対象 区内在住で18歳以上の方

からだのバランスを整える体操をおこない、膝痛や腰痛を防ぎます。また自宅でも簡単にできる体幹や足の筋肉を中心とした筋力トレーニング方法も紹介します。

申込み：いずれも2月7日（必着）までに、電話、ハガキ（①教室名②氏名（ふりがな）③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記）で保健センター健康増進係へまたはホームページ「健康増進」コーナーから 抽選A/C回各50人。B/D40人。

次回保健センターのお知らせは『区のおしらせ せたがや』に掲載します。

健康度測定で自分の健康を調べてみませんか あなたの健康生活をサポートします。

対象 ●区内在住で18歳以上の方 測定料金 ●5,000円

1次測定 毎週火・水曜日 午前

[内容]

- 尿・血液検査 ●呼吸機能
- 胸部X線 ●視力測定
- 眼底撮影 ●体成分分析測定
- 安静時心電図
- 活動量・食事・メンタルチェックなど

2次測定 毎週木曜日 午前または午後
毎週金曜日 午前

[内容]

- 診察・血圧測定
- 負荷心電図
- 医師による総合判定
- 体力測定
- 個別指導：栄養・運動・休養（生活・ストレス）



体力測定



呼吸機能



負荷心電図

申込み 保健センター健康増進係へ ☎3410-9101

（公財）世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター

検索

公益財団法人世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。



TEL 3410-9101(代表)
〒154-0024 三軒茶屋2-53-16

交通のご案内

東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 徒歩12分
東急世田谷線 西太子堂駅下車 徒歩7分

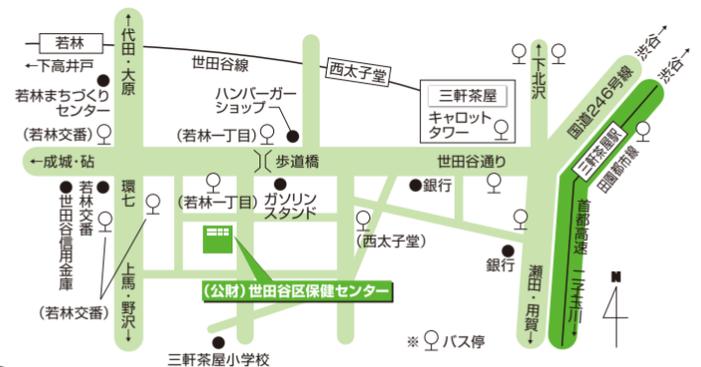
♀「若林1丁目」下車徒歩1分

● 渋21 ● 渋23 ● 渋24 ● 渋26 ● 渋05 上り

♀「若林交番」下車徒歩4分

● 反11 ● 宿91 ● 森91

♀「西太子堂」下車 徒歩5分 ● 渋05 下り



保健センター「げんき人」は総合支所などの区の施設においてあります。次回発行日は平成25年3月1日の予定です。

総合福祉センターの温水プールで 水中ウォーキングをはじめませんか？

水温32℃~34℃やや高めに設定、水深95cmで底床面に滑り止め、歩き易いリハビリ専用プールです。水中ウォーキングは腰痛やひざ痛などの改善効果が認められる安全な運動です。是非お試しください。

【対象】 障害者手帳等をお持ちの方および腰痛やひざ痛等があり水治療が適当な方（事前登録制）

【利用時間】 ①午後4時40分~6時10分（木・日曜日を除く）
②午後6時30分~8時00分（木曜日を除く）

水中ウォーキング 体験教室のご案内
5月水曜コース
6月金曜コース

いずれも午前10時~11時10分 全4回・定員14名
※体験教室の申込みは、区報4月15日号(予定)掲載後より

問合せ 総合福祉センター 松原6-41-7 ☎5376-3412



ラジオ『世田谷げんき人』

毎月第1土曜日
12:00~12:15

エフエム世田谷
83.4MHz

エフエム世田谷ホームページでもお聴きいただけます。
<http://www.fmsetagaya.co.jp/>

保健センターホームページでは、過去の放送をお聴きいただけます。

元気を
お届けします！

