

# 骨粗しょう症検診

## ◆検診の概要

### ①問診

受診票の内容を確認します。

### ②骨粗しょう症検診

片方の足のかかとの骨密度を超音波で測定します。  
すぐに素足になれる服装でお越しください。



骨粗しょう症は女性ホルモンの分泌が少なくなることで、骨量が減ってしまうことが原因とされています。

さあ、あなたはいくつがつか？

## ☑ あなたの骨は大丈夫！？ 骨粗しょう症危険度チェック！

- ①牛乳や乳製品はあまりとらない
- ②体を動かすことが少ない
- ③胃腸が弱い
- ④家族に骨粗しょう症の人がいる
- ⑤あまり外出せず、家にいることが多い
- ⑥月経不順、または閉経している
- ⑦ダイエット経験がある
- ⑧アルコールやタバコ、コーヒーをよく摂る

★あてはまる項目が多いほど、骨粗しょう症になる確率が高くなります！

罹患者数 男性2位 女性2位  
死亡数 男性2位 女性1位  
(がんの統計2023より)

# 大腸がん検診

## ◆検診の概要

2日間、便を少量採取して便にわずかな血液が混入しているかどうかを調べます。  
「検査はとっても簡単!」で、自宅で図のように便を擦り取って、容器に入れて提出するだけです。



### <検査を受ける際の注意>

- 月経中は、採便を避けてください。
- 採便は、1本目をとったら翌日に2本目をとるのが理想です。2本目をとったら速やかに提出をしてください。便秘などで間があいてしまう場合は、1本目をとってから5日以内に提出してください。5日を越えてしまったときは、1本でも検査をすることはできますが、検診の精度が下がることがあります。また、提出までは涼しい場所に保管してください。

## ☑ 1に検診、2に便秘予防!で大腸がん予防!!

- ①便意を我慢しないで!
- ②毎日決まった時間にトイレに行こう(排便習慣をつけよう!)
- ③食物繊維をたっぷり摂ろう!
- ④水分をしっかり摂ろう!
- ⑤体を動かして、腸の動きを活発にしよう!

便秘予防の5か条!



# 胃がん検診

罹患者数 男性3位 女性4位  
死亡数 男性3位 女性5位  
(がんの統計2023より)

## ◆胃部エックス線検査の概要

### ①問診

検診票の内容を確認します。

### ②検査衣に着替える

脱ぎ着しやすく、金具等の付いていない服装でお越しください。

### ③発泡剤とバリウムを飲む

胃の内部の細やかな凹凸の状態が分かるよう、胃を膨らませるために発泡剤を飲みます。ゲップは検査終了まで我慢しましょう。

### ④胃部エックス線検査

検査台の上で、指示に従い、体の向きを変えます。横を向いたり、腹這いになったりして、8枚以上撮影します。

### ⑤下剤を飲む

バリウムは、腸の中で固まって便秘になりやすいので、下剤で早く出しましょう。



## ◆胃内視鏡(胃カメラ)検査の概要

### ①問診

検診票の内容を確認します。

### ②内視鏡検査

口または鼻から内視鏡を挿入し、食道・胃・十二指腸球部を観察します。

### ③生検等

異常がある場合は、病変の一部をつまみ(生検)、細胞の検査を行うことがあります。また、色素を散布して、病変を見やすくすることがあります。なお、生検が行われた場合、生検については保険診療として別途医療機関より費用の請求があります。



### <次に該当する人は受診できません>

- 妊娠中もしくは妊娠の可能性がある人
- 呼吸不全がある人
- 急性心筋梗塞、重篤な不整脈などの心疾患がある人
- 胃全摘された人
- その他医師が不可能と判断した人

### <検査を受ける際の注意>

検診前日は、午後9時までに食事を済ませてください。  
飲水、その他については、医療機関の指示に従って受診してください。

## ☑ 胃がん予防は、1に検診・2に食事&禁煙

★胃がんの危険因子は、塩分の高い食事(練り製品、魚の干物、漬物など)と喫煙習慣。  
多種類の野菜や果物を食べる習慣を作って、予防しよう!

