

### 注目!

3月は大腸がん啓発月間です。

### 1) 現状

#### がん罹患数の順位 (2019年 全国)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

元データ：全国がん登録罹患データ

#### がん死亡数の順位 (2021年 全国)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

元データ：人口動態統計がん死亡データ

#### 大腸がん統計情報のまとめ

大腸がんと診断される数(2019年)	155,625例(男性87,872例、女性67,753例)
死亡数(2020年)	51,788人(男性27,718人、女性24,070人)
5年相対生存率(2009~2011年)	71.4%(男性72.4%、女性70.1%)

元データ：全国がん登録罹患データ(罹患)、人口動態統計がん死亡データ(死亡)、地域がん登録生存率データ(生存率)

### 2) 予防

日本人を対象とした研究では、がん全般の予防には禁煙、節酒、食生活、身体活動、適正体重の維持、感染予防が有効であることが分かっています。その中でも運動は大腸がんの予防に効果があることがほぼ確実であると言われています。食物繊維やカルシウムの摂取も大腸がんの予防に効果的であるとされています。

### 3) がん検診

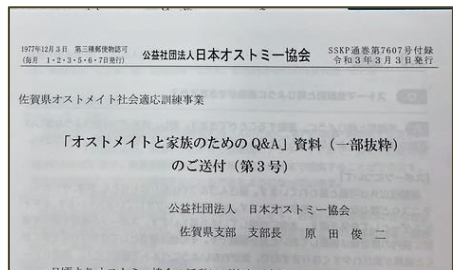
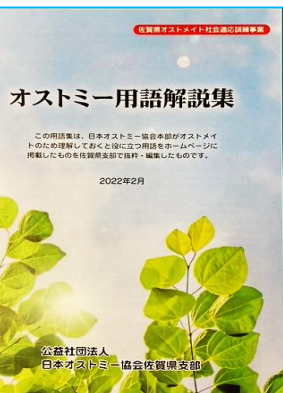
皆さんご存知ですか。がんは早期発見で9割以上が治癒します。特に大腸がんは早期発見すれば治りやすいがんです。しかし死亡率がなかなか減りません。その要因は大腸がん検診(便潜血検査)で陽性と判断されたのに、精密検査(内視鏡検査)を受けない人が多いことです。異常が認められた方のうち3人に1人からがん・ポリープが見つかっています。検査結果が「要精密検査」となった場合は、自覚症状がなくても、必ず精密検査を受けましょう。



大腸がんでお悩みの方へ。  
心強い助っ人がいますよ〜〜

大腸がん啓発月間に向け、公益社団法人日本オストミー協会佐賀県支部(創立1969年)を訪問し、原田俊二支部長に現在の活動についてお話を伺いました。

「日常生活でのいろいろな工夫や情報を集め、私たちオストメイトが安心して生き生きと暮らせることを目指して活動しています。例えば毎月1回、県内7カ所で相談会。年に数回勉強会や講演会を開催しています。オストメイト同士が悩みを話すことで不安を解消し一人で思い悩むことがないよう交流を深めています。また情報提供として年6回の会報発行の他、佐賀県版に作成した『オストメイトハンドブック』はとても分かりやすいと好評です。支部では、この度『オストミー用語集』『オストメイトと家族のためのQ&A(第3号)』を作成しました。また、現在、大雨・洪水等の災害に備えるための「佐賀県のオストメイトのための災害対策ハンドブック」を作成中(3月配布開始予定)です。いずれも無償で提供します。ご希望の方は下記までご連絡ください。」



公益社団法人 日本オストミー協会 佐賀県支部  
〒840-0851 佐賀市天祐一丁目8-5 佐賀県障害者福祉会館内  
TEL/FAX 0952-65-5855 E-Mail saga-ost@po3.bunbun.ne.jp  
URL <http://joa-saga.jimdofree.com>  
事務所開設日 毎週火曜・金曜 10時~12時



### お知らせ

## SAGA 2024 イメージソング 完成

この度、2024年に佐賀県で開催されるSAGA 2024(サガニーマルニョン)国スポ・全障スポに掛ける想いやメッセージを届けるためのイメージソングが完成しました。下のQRコードから読み取れますので、ぜひご視聴ください。



#### 【タイトル】

Batons ~キミの夢が叶う時~

●歌唱：鷲尾 伶菜 ●作詞：326 ●作曲：千綿 偉功



#### 【タイトルに込めた思い】

スポーツは、「する」「観る」「支える」人、様々な方が携わり、皆がいろんな「Batons」を託し、渡し合うことで成り立っています。鹿児島県から国民体育大会最後の「Batons」を受け取り、はじめての国民スポーツ大会の開催地として、その「Batons」を、しっかりと未来につないでいきます。



【SAGA 2024 イメージソングHP】

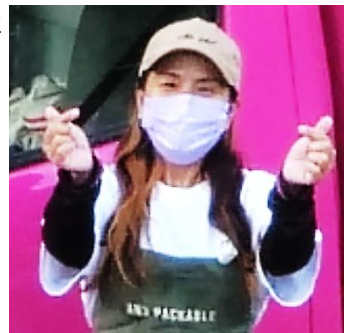
URL: <https://saga2024.com/imagesong/>

### ご紹介

## がん予防推進員さん 「あなたの活動を教えてください」

がんと共に生きていくために、昨年9月からキッチンカーによる移動販売「ユキチャンキッチン」を始められた、みやき町原古賀にお住いの秋吉由紀さんをご紹介します。

「息子3人の子育てと仕事の両立で奮闘していた39歳の時、胃に痛みを感じて病院に行きました。セカンドオピニオンでの診断結果は、乳がんから胃がんへ転移でした。告知を受けたときはあまりにも衝撃が強く、何から手を付けていいのかわかりませんでした。そこで親友に相談し、話すことで冷静になることが出来ました。医師が勧めたホルモン療法でがんは小さくなりましたが、昨年4月大腸への転移が見つかりました。他の臓器へ転移することはわかっていましたが6年という日々はあっという間でした。転移はとてもショックでした。でも下を向かず、笑って生きていくことを決めました。治療をしながら企業で働く難しさを経験し、調理師として22年のキャリアを活かし、自分らしく生きていくために、栄養士の資格を取得。がんと共に生きていくためにキッチンカーを起業し体調にあわせ活動していくことを決めました。懸命な治療の甲斐あって病状が安定し、現在短大やイベント会場でクレープや唐揚げ、栄養を考慮したアスリート弁当、オリジナルジュース等を販売しています。がんで悩んでいる人、苦しんでいる人に、私の生きる姿を見てもらい、少しでも希望を持ってほしいと思います。これからも、たくさんの方々に支えられながら、笑って生きていく姿で勇気を届けていきます。」



**お得情報** 佐賀県こども未来課の「子育て応援の店」に登録しています。アプリ提示でクレープ100円割引。子育て中のパパ又はママに、子育て応援ドリンクとしてお好きなハチミツドリンクを1杯サービスしています。

Instagram



QIUJIYOUJI6

## あしがき

花粉症シーズンですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。私は今年も花粉症に悩まされています。さて、花粉症の要因となる杉ですが、なんと花粉の量が従来の2分の1以下という人に優しい次世代杉が誕生しました。その名は「サガンスギ」。人工林全国1位の佐賀県が57年前に、成長が早く強度があり、花粉の量を抑えた期待の新品種を開発。美しい木目と爽やかな香りも特徴です。右の写真は、がん撲滅特別対策室のドアにレイアウトしたサガンスギのモチーフです。裏面がマグネットなので、その日の気分でアレンジしています。



### 《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康福祉政策課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬  
TEL: 0952-25-7491 FAX: 0952-25-7206  
MAIL: [kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp](mailto:kenkoufukushiseisaku@pref.saga.lg.jp)