

# みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

Tottori Health Service Association

2025年冬号(令和7年12月1日)  
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団  
住所:鳥取市富安2丁目94-4  
電話:0857-23-4841

URL <https://www.torihoken.or.jp/>

## 特集:大腸がんについて



秋晴れ(2025/11)

URL <https://www.torihoken.or.jp/>



### Information & News & Topics

- 1)協会けんぽの人間ドックの準備について
- 2)CT検診車の導入について
- 3)年末年始のご案内

...etc

鈴なりみかん(2025/11)



準備万端(2025/11)

## 特集: 大腸がんについて

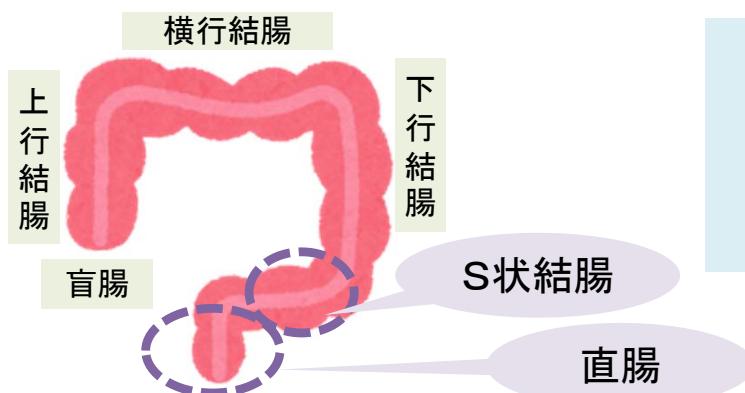
大腸がんは、日本人に多いがんの一つです。今回は大腸がんの特集です。今回の特集を読んで、できそうな大腸がん対策を始めてみませんか？

### 大腸ってどんな臓器？

大腸は、食べ物の最後の通り道で、長さが1.5～2mある臓器です。お腹の中をぐるりと大きく時計回りに回り、肛門につながります。大腸には水分を吸収する役割があり、肛門に至るまでにだんだんと固形の便になります。

### 大腸がんについて

日本における大腸がんによる死亡率は、令和5年では43.8%で2位となっています。また、鳥取県では52.8%で2位となっており、日本人の多くがかかるがんであると言えます。大腸がんは大腸(結腸と直腸)にできるがんで、結腸に発生したものを結腸がん、直腸に発生したものを直腸がんと呼びます。大腸がんはその両方を含むより広い概念として使われます。



大腸がんが最もできやすいのは直腸で、次がS状結腸です。この二つを合わせると約7割にのぼります。

結腸: 盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸

### 症状

大腸がんは、早期の段階ではほとんど自覚症状はなく、進行すると症状が出てくることがあります。

- ・血便(便に血が混じる)
- ・下血(赤または赤黒い便が出る、便の表面に血が付着する)
- ・便が細くなる
- ・下痢と便秘を繰り返す
- ・便が残る感じがする
- ・お腹が張る
- ・貧血
- ・体重減少
- など…

さらに進行すると、腸閉塞(イレウス)となり、便が出なくなり、腹痛、嘔吐などの症状が出ることもあります。

### 原因

#### 生活習慣

- ・食事 : 肉(牛、豚など)や加工肉(ハム、ソーセージなど)の摂りすぎ、野菜や果物の摂取不足
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- など

#### 既往歴、家族歴

- ・潰瘍性大腸炎、クロール病などの既往歴がある。
- ・大腸がん、家族性大腸腺腫症、リンチ症候群の家族歴がある。

**大腸がん検診を毎年受けましょう！既往歴がある方は主治医の指示に従ってください。**

この20年で大腸がんによる死亡数は1.5倍に拡大しています！！



死亡数の増加には、生活習慣の欧米化が関与していると考えられています。  
・食事 : バランスの良い食事を心がけ、野菜などの食物纖維をとるようにしましょう。  
・運動 : 次ページで詳しくお伝えします。  
・喫煙 : 様々ながんの原因にもなります。禁煙を！  
・飲酒 : 1日の適量は、男性で1合まで、女性は半合までです。

# 特集: 大腸がんについて

## 運動の効果について

結腸がんに関しては、運動でリスクが低下することが明らかになっています。また、大腸がんでは肥満でリスクが上昇することもわかっていますので、運動をして肥満も防ぎ、大腸がんを予防しましょう！

がん予防のための  
身体活動

- ・日常生活を活動的に過ごしましょう！
- ・毎日60分程度の歩行に加え、週1回程度の活発な運動をしましょう！

がん予防のための  
体型

BMI 男性: 21~27  
女性: 21~25

運動習慣のない人は、最初から無理はせず、徐々に始めましょう！



## 大腸がん検診について

大腸がん検診は…

簡単

有効

対象は40歳以上で、問診と便潜血検査を行います。

便潜血検査は、がんによる出血を見つける簡単な検査です。便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり、2日分の便を採取します。

**便は自宅で採取でき、食事制限の必要もなく、受診される方の負担が軽い**ことが特徴です。また、**便潜血検査を受けることで、がん検診の中で最も死亡率が下がることが証明されています。**



検査の結果が「要精検」となったら…

必ず精密検査を受けましょう！また、気になる症状が続く場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

採取した後は、冷暗所で保存し、速やかに提出して下さい。

**大腸がんは早期に見つかれば完治することも多いがんです。毎年大腸がん検診を受けましょう！！**

## 医師の一言

高HDL-C血症

鳥取県保健事業団 上田 由布子

HDLコレステロール(以下HDL-C)は善玉コレステロールと呼ばれ、血管に過剰に蓄積したコレステロールを引き抜いて肝臓に運び、動脈硬化の進行を抑制します。

しかし、善玉であるHDL-Cが高ければ高いほど動脈硬化を防いでくれるわけではありません。

高HDL-Cの原因にはアルコールの過剰摂取・一部の肝疾患・薬剤性などがありますが、HDL-Cが100mg/dlを超える場合は、ほとんどがCETP欠損症(コレステリルエステル転送蛋白欠損症)などの遺伝的背景によるもので、コレステロールを血管壁から引き抜く機能が不十分なため、HDL-Cが高値であっても「動脈硬化リスクは低下しない」ことになります。

HDL-Cが90mg/dl以上になると逆に動脈硬化のリスクが上がると報告がありますが、高HDL-C血症以外に異常が見られない人では高HDL-Cであっても動脈硬化リスクは高くないと考えられます。

しかし、高LDL-C血症、糖尿病、中性脂肪が高いなど他の動脈硬化リスク因子を併せ持つ場合には、それらのリスク因子が反映されて善玉であるHDL-Cが高いことがメリットにはなりません。

脂質の中で動脈硬化に与える影響が最も大きいのはLDL-Cです。

健診をしていると「LDL-Cが高くても善玉(HDL-C)が高いので治療はしなくてよい」という意見を聞くことがあります。しかし、高HDL-Cであることが「LDL-Cによる動脈硬化のリスク」を打ち消すわけではないので、脂質異常を放置せず治療に取り組んで健康な生活を維持していただきたいです。

## 環境検査部門のご紹介 ～トリハロメタンについて～

### ～トリハロメタンって何？～

トリハロメタンとは、発がん性等の人体への有害性が疑われている特定の化合物の総称です。水を消毒するときに使用する塩素が水中の有機物と反応して生成されます。代表的なトリハロメタンはクロロホルム、ブロモジクロロメタン、ジブロモクロロメタン、ブロモホルムの4物質です。発がん性が疑われているため、水道水では上記の4物質とこれらを合計した総トリハロメタンに基準が設けられ規制されています。



(mg/L)	クロロホルム	ブロモジクロロメタン	ジブロモクロロメタン	ブロモホルム	総トリハロメタン
水道基準値	0.06	0.03	0.1	0.09	0.1

### ～トリハロメタンの注意点～

#### Q. トリハロメタンは危険なの？

- A. 水道水は厳格な基準が設けられ管理されているため、気にせず使っていただいて問題ありません。



#### Q. トリハロメタンを除去する方法は？

- A. 気になる場合は水道水を10分以上煮沸すればトリハロメタンを除去できます。



#### Q. 除去するときの注意点は？

- A. 短時間の加熱では逆にトリハロメタンが増加してしまうため、しっかりと10分以上煮沸してください。煮沸すると消毒のための塩素も除去してしまい、雑菌が繁殖しやすくなってしまいます。煮沸した水道水は長期間の保管はしないようにしましょう。

当事業団では、河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。その他、廃棄物・土壤分析、悪臭測定、ばい煙測定、作業環境測定、騒音振動測定、浄化槽法定検査、食品検査などの依頼にも対応しております。

検査に関するお問い合わせ先  
東部・中部：鳥取県保健事業団 総合保健センター（立川事務所）  
試験検査課 TEL 0857-30-4859  
西部：鳥取県保健事業団 西部健康管理センター  
西部分室 TEL 0859-21-3343

# 健康診断 Q&A

## Q. 大腸がんは食事の影響もありますか？

A. 加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)の過剰摂取が大腸がんのリスクを上げる可能性があると言われています。

WHOの報告では加工肉を1日50g摂取すると大腸がんのリスクが約18%増加すると報告されています。しかし、厚生労働省は日本人の平均的な摂取量では特にリスクの上昇はみられないと報告されていますので、日常的な過剰摂取には気を付けましょう。

# 栄養と食生活

## 年末年始の食べ物のカロリー

クリスマスに大晦日、お正月などイベントの多いこの季節、食べる量が増えるだけでなくカロリーの高い食べ物も多く、体重も増えがちに。年末年始の食べ物のカロリーを見てみましょう！

### ケーキ ※100gあたり



高  
チョコケーキ  
354kcal

チーズケーキ  
305kcal



ショートケーキ  
298kcal



モンブラン  
268kcal

### チキン ※100gあたり



高  
フライドチキン  
326kcal



ローストチキン  
208kcal

### 蕎麦



減量中だけど楽しみたい！という方もそうでない方も、よりカロリーが低い方を選ぶ選び方がポイントです。また、仮に食べ過ぎてもその後の食事量で調整していきましょう！

### 心の健康

睡眠による休養感は心の健康に重要です。今回より運動や食事等の生活習慣と睡眠についてご紹介します。

しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控える



朝の日光浴は体内時計の調整に役立ちますが、朝食もまた同様に体内時計の調整に寄与します。一週間程度の期間朝食を欠食することで体内時計が後退(遅寝・遅起き化)することが報告されています。朝食を欠食すると、体内時計の後退に伴う寝つきの悪化を介し、睡眠不足を生じやすくなります。また、朝食の欠食が睡眠休養感の低下と関連することも最近の調査研究で明らかにされています。そして、睡眠前の夜食や間食は、朝食の欠食と同様に体内時計を後退させ、翌朝の睡眠休養感や主観的睡眠の質を低下させることが報告されています。

参考文献: 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会: 健康づくりのための睡眠ガイド2023

# Information & News & Topics

## ◎協会けんぽの人間ドックの準備について

全国健康保険協会（協会けんぽ）では、加入者の健康の保持増進をより一層推進するため、健診体系の見直しが行われています。

保健事業団は令和8年度から開始が予定されている人間ドックの実施機関の準備を進めています。

令和8年度から開始が予定されている主な内容

### 人間ドックに対する補助の実施

- 35歳以上の被保険者を対象に一定の項目を網羅した人間ドックに対する定額補助（25,000円）を実施

### 若年層を対象とした健診の実施

- 生活習慣病予防健診に新たに20歳、25歳、30歳の被保険者も対象とする

### 生活習慣病予防健診の項目等の見直し

- 40歳以上の偶数年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施する



## ◎CT検診車の導入について

国立がん研究センターの2025年度版検診ガイドラインで、たばこをたくさん吸う人（重喫煙者：喫煙指數600以上）には、年1回のCT検査が推奨されました。

令和7年度日本宝くじ協会の「公益法人助成事業」の採択を受け（公財）結核予防会が、CT・胸部併用検診車を整備しています。（鳥取配車）



（令和8年度 導入予定）

## ◎海岸清掃に参加しました

令和7年度「山陰海岸ジオパーク一斉清掃」に参加しました。

毎年継続して参加しています。

10/5 岩戸海岸



## ◎健康経営の取り組みについて

健康経営の取り組み（運動習慣の改善）として、ボウリング大会、エアロビクス教室を実施しました。

運動記録表のスタンプ（30分以上の運動で獲得）も10月から6か月間継続して実践しています。



10/29 ボウリング大会



11/14 エアロビクス教室

## ◎年末年始のご案内

今年も1年ありがとうございました。

誠に勝手ながら下記日程を年末年始の休業とさせていただきます。

2025年12月27日(土)  
～2026年1月4日(日)



11/14 世界糖尿病デー  
青山剛昌ふるさと館  
ブルーライトアップ

URL <https://www.torihoken.or.jp/>



## 本部: 健診センター

〒680-0845

鳥取市富安2丁目94-4

Tel:0857-23-4841(代)

Fax:0857-23-4892



## 本部: 総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061

鳥取市立川町六丁目176

Tel:0857-23-4843(代)

Fax:0857-23-4862



## 西部健康管理センター

〒689-3547

米子市流通町158-24

Tel:0859-39-3288(代)

Fax:0859-39-3277



## 中部健康管理センター

〒682-0814

倉吉市米田町二丁目81番2

Tel:0858-27-1223(代)

Fax:0858-27-1224

