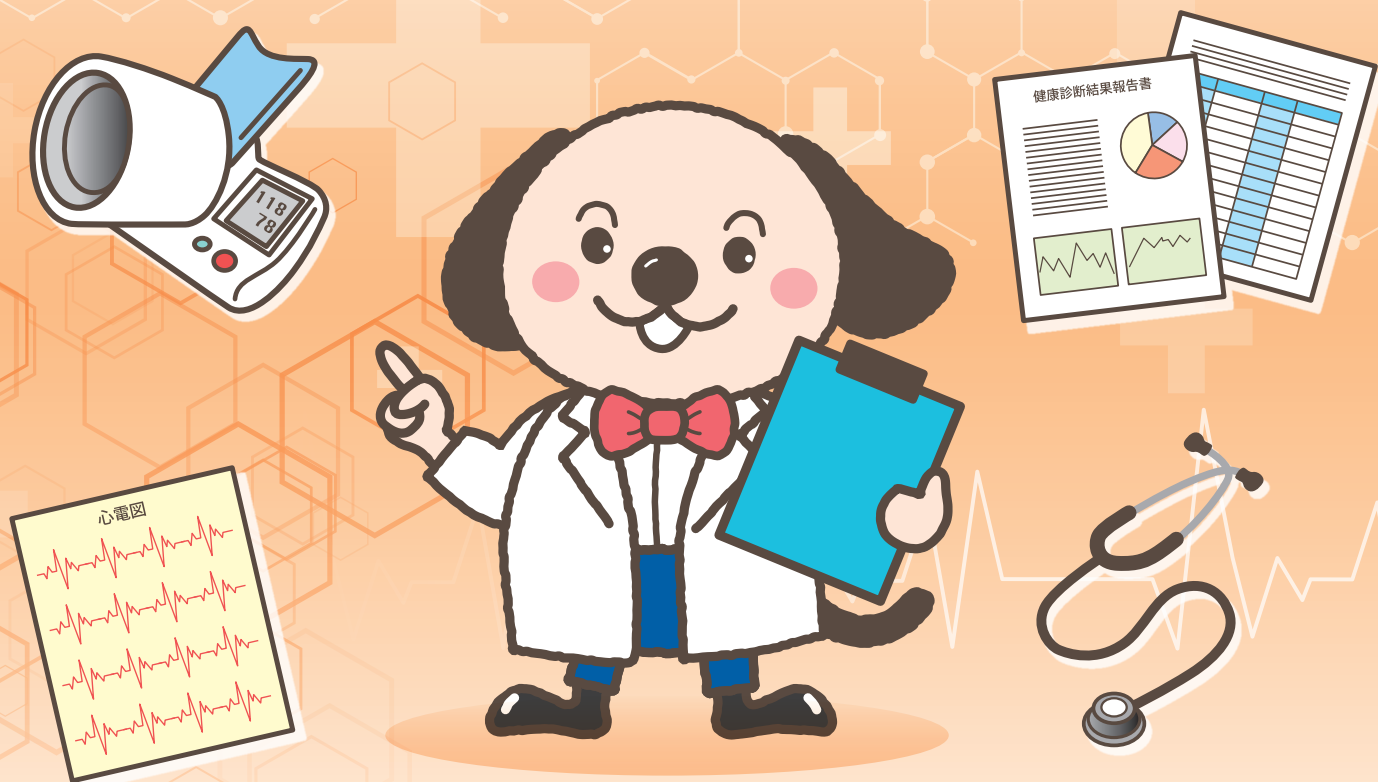


あなたの健康と笑顔を応援します

特集

されど血压。

自己管理しやすい指標で、生活習慣病予防をしよう。



健保NEWS 2P

- 2025年度(令和7年度)決算のお知らせ
- 活動記録

健保からのお知らせ① 4P

- 2026年度(令和8年度)
インフルエンザ予防接種の補助について
- 2026年度(令和8年度)
麻疹(はしか)風疹予防接種補助金について
- 医療費通知について
- マイナンバーカードの有効期限にご注意ください
- 高額療養費制度の自己負担限度額が変更されました

特集 されど血压。 6P

自己管理しやすい指標で、生活習慣病予防をしよう。

健保からのお知らせ② 8P

- 今年度の人間ドックは受診されましたか？
- 40歳未満の健診結果の収集について
- 受診勧奨について
- ホットヨガスタジオLAVA 法人利用のご案内

スポーツクラブネサンス 法人利用のご案内.... 10P

からだの不思議 Vol.26 12P

沈黙の臓器、脾臓に注意！

2025年度(令和7年度)決算のお知らせ

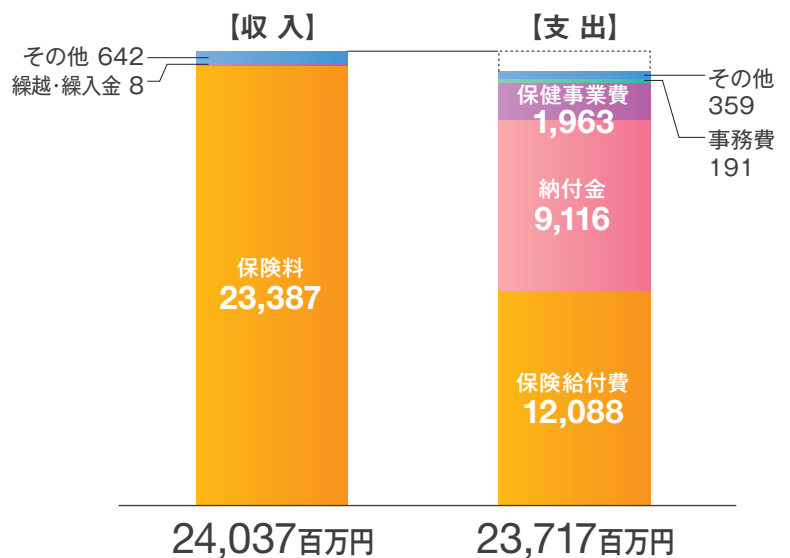
住商連合健康保険組合の2025年度(令和7年度)決算が、7月24日開催の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

一般勘定

収支差引額が320百万円の黒字、繰越金を除いた実質収支も311百万円の黒字となり、3年ぶりに黒字、一息ついた決算となりました。

- 保険料収入は、前年度より約6.6%増の23,387百万円となりました。新規加入事業所があり平均被保険者数が前年度より1,666名増え、また、賃上げにより平均報酬月額も9,315円増えたことに因ります。
- 支出では、保険給付費は約6.0%増の12,088百万円となり、保険料収入の伸びの範囲内での増加に留まりました。保険料一人あたりの保険給付費は約2.0%増となっています。
- 保険給付費とともに大きな支出である高齢者医療に係る納付金の拠出は、9,116百万円となりました。前年度より約4.3%減ですが、前年度に多額の過年度調整負担があったことに因るものです。保険料収入の約40%に達する高齢者医療に係る納付金は、高齢化社会の進行とともに、今後とも増加が見込まれます。
- 保健事業費は、被保険者増に伴い人間ドック関連費用が増え、約5.6%増の1,963百万円となりました。

■2025年度(令和7年度)一般勘定 (単位:百万円)



総合収支

$$【収入合計】 24,037 \text{ 百万円} - 【支出合計】 23,717 \text{ 百万円} = 320 \text{ 百万円}$$



【主な増減】	令和7年度実績	前年度比	予算比
平均被保険者数	44,569人	+1,666人	+519人
平均標準報酬月額	373,446円	+9,315円	+5,217円
【収入】			
保険料収入	23,387百万円	+1,453百万円	+673百万円
保険給付費	12,088百万円	+685百万円	▲139百万円
(被保一人あたり給付費)	271,209円	+5,439円	▲6,252円)
【支出】			
納付金	9,116百万円	▲408百万円	+152百万円
保険事業費	1,963百万円	+104百万円	▲411百万円
(被保一人あたり保険事業費)	44,036円	+699円	▲9,848円)
【実質収支差引額】	+311百万円	+1,028百万円	+1,201百万円
一般保険料率	93.7‰	0‰	0‰
実質保険料率 ^(※)	93.32‰	▲4.66‰	▲1.95‰

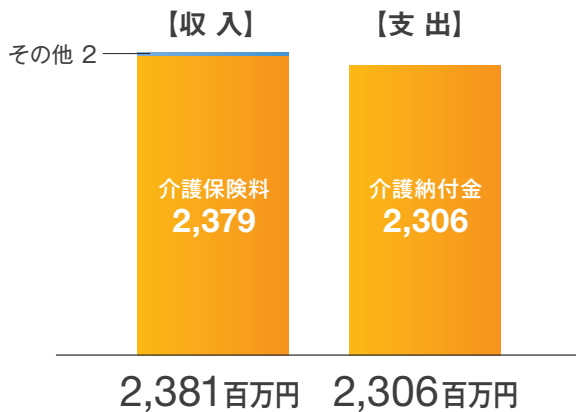
(※)保険給付や保健事業、納付金などの経常的な支出にどの位の保険料率を必要とするか示すもの。

介護勘定

収支差引額は75百万円と5年連続の黒字となりましたが、介護保険料率を引き下げたことから、黒字額は縮小しています。

●納付対象被保険者は1,193人増えましたが、介護保険料率を今年度も0.2%引き下げたため、保険料収入は約5.4%減少し2,379百万円となりました。介護納付金拠出も約3.3%減少し2,306百万円となったため、収支差額は75百万円の黒字となりました。

■2025年度(令和7年度)介護勘定 (単位:百万円)



収支

【収入】 2,381 百万円 — 【支出】 2,306 百万円 = 75 百万円

準備金保有率(*注)

225.54% (うち介護勘定分 589.79%)

(前年度比▲5.08%)

注) 法定準備金(2カ月分の平均保険給付費と1カ月分の平均高齢者医療納付金)に対する実際保有準備金の割合

保有財産高 (2025年度(令和7年度)末現在)

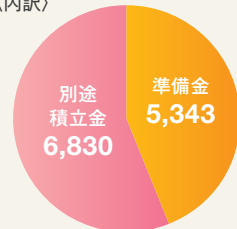
13,347百万円

(前年度比 +328百万円)

一般勘定

12,173百万円

〈内訳〉



介護勘定

1,174百万円



(単位:百万円)

活動記録

4月21日	健康管理委員会をオンラインで開催(説明会参加者:120名) ・保険給付における当組合の現状について ・電子申請について ・保健事業について ・事務手続きについて
5月	「けんぽだより 2026年春号」発行
7月 8日	26年度第1回理事会をオンラインにて開催 ・26年度(令和8年度)第1回組合会に上程する議題を討議
7月24日	26年度第1回組合会を対面にて大阪で開催 ・25年度決算(案)、25年度事業報告(案)、25年度決算残金処分(案)を承認 ・理事長専決承認(組合規約改定他)

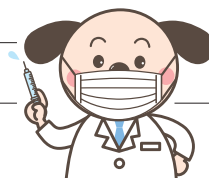
2026年度(令和8年度) インフルエンザ予防接種の補助について

当組合では、被保険者および被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種を受けた方に対し補助金をお支払いいたします。マスクの使用や手洗い・うがいなどの感染予防とともに、予防接種も活用してインフルエンザの発症や重症化を予防しましょう。インフルエンザの補助申請はWEBでの手続きとなります。詳細は当組合のホームページをご確認ください。

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/07/index.html



補助上限額	3,500円(税込) 年度間1人1回に限る(接種時12歳以下の方は2回まで) ※フルミスト(点鼻液)ワクチンも補助対象となります。
補助対象者	ワクチン接種日に当組合の資格を有する被保険者および被扶養者
支払時期	毎月15日までに受領した申請に対し翌月末日振込(但し申請に不備が無い場合のみ) 例>①2026年12月10日に申請受付 ⇒ 2027年1月31日振込 ②2026年12月23日に申請受付 ⇒ 2027年2月28日振込
振込者名義	株式会社イーウェル(本件補助業務の委託先)



※インフルエンザ予防接種のWEB申請は被保険者の方のアカウントからのみ可能です。被扶養者の方が申請される場合はFAXまたは郵送でのお手続きが必要となります。

2026年度(令和8年度) 麻しん(はしか)風疹予防接種補助金について

当組合では、20歳以上の被保険者・被扶養者の罹患防止のため、麻しん(はしか)・風疹予防接種を受けられた方に補助金をお支払いしております。

補助上限額	麻しん(はしか)、風疹のみの単体ワクチンの場合:各4,000円(税込) 麻しん(はしか)と風疹混合ワクチンの場合:8,000円(税込) ※予防接種費用が補助額に満たない場合は実費額を補助します。
申請書締切日	2027年4月30日(金)当組合必着



詳細は、当組合のホームページをご確認ください。 https://www.sumirenken.jp/medical_examination/11/index.html

医療費通知について

当組合では、加入者の皆様が医療機関を受診された際の医療費について、WEB上でご確認いただける「医療費通知」を掲載しています。

医療機関から当組合へ診療情報が届くまでに3カ月程度かかるため、2026年11月までの診療実績は2027年2月頃に、2026年12月までの診療実績は2027年3月頃に専用WEBページへ掲載予定です。

「医療費通知」を確定申告に使用される方で、2月中にお手続きをされる場合は、2026年12月分についてはお手元の領収書をご使用ください。

※保険適用外の費用など、一部の費用は「医療費通知」には記載されません。12月分以外の領収書についても、内容確認のため捨てずに保管していただきますようお願いいたします。



マイナンバーカードの有効期限にご注意ください

～ 有効期限切れによるエラーが多くなっています! ～

マイナンバーカードと電子証明書には、それぞれ有効期限があります。電子証明書の有効期限が切れると、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付などのサービスが利用できなくなります。

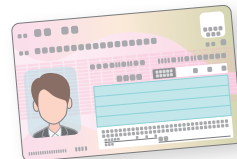
なお、電子証明書の有効期限が切れた後も、**3カ月間はマイナ保険証として利用できますが、この期間は保険資格情報の確認のみとなり、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。**

電子証明書の有効期限は**5年**、マイナンバーカードの有効期限は**10年(18歳未満は5年)**です。

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から有効期限の2～3カ月前を目途に「有効期限通知書」が届きます。余裕をもって早めに更新手続きを行いましょう。

電子証明書の更新は、お住まいの市区町村窓口で行います。マイナンバーカード本体の更新は、スマートフォン・パソコン・証明写真機・郵送等から申請できます。

※電子証明書はオンラインで更新することはできません。



資格確認書について

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書を交付します。

医療機関等の窓口で提示することで、引き続き保険診療を受けることができます。

※紛失等による再発行をご希望の場合は、当組合への申請が必要です。



高額療養費制度の自己負担限度額が変更されました

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った医療費の自己負担額が、1カ月の上限額を超えた場合に、その超えた額が支給される制度です。

このたび、国による高額療養費制度の見直しに伴い、**2026年8月診療分から自己負担限度額等が変更されました。**今回の見直しでは、医療費の伸び等を踏まえて月ごとの自己負担限度額が変更されるとともに、長期にわたり治療を受ける方などの負担に配慮するため、**新たに「年間上限」が設けられました。**年間上限における「1年間」は、**8月から翌年7月診療分までとなります。**

区分	標準報酬月額	2026年7月診療分まで	2026年8月～2027年7月診療分まで	
		自己負担限度額	自己負担限度額	年間上限額
ア	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 【多数該当の場合:140,100円】	270,300円 +(医療費- 901,000円)×1% 【多数該当の場合:140,100円】	1,680,000円
イ	53万円～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 【多数該当の場合:93,000円】	179,100円 +(医療費- 597,000円)×1% 【多数該当の場合:93,000円】	1,110,000円
ウ	28万円～50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 【多数該当の場合:44,400円】	85,800円 +(医療費- 286,000円)×1% 【多数該当の場合:44,400円】	530,000円
エ	26万円以下	57,600円 【多数該当の場合:44,400円】	61,500円 【多数該当の場合:44,400円】	530,000円
オ	低所得者 (非課税者)	35,400円 【多数該当の場合:24,600円】	36,900円 【多数該当の場合:24,600円】	290,000円

※自己負担限度額は標準報酬月額等によって決まります。

当組合では付加給付金制度があるため、最終の自己負担額はほぼ変わりません。

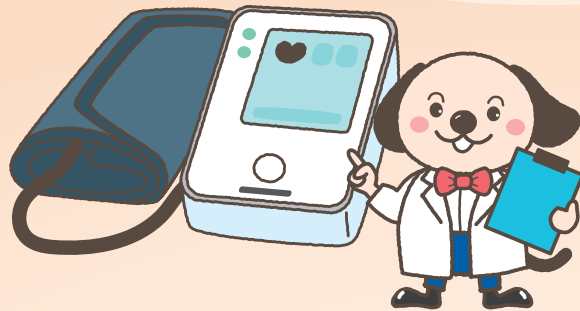
今回の高額療養費制度の見直し後も、当組合独自の付加給付金制度は従来どおりです。

引き続き、レセプト1件ごとの最終的な自己負担額が約50,000円となるよう、付加給付を行います。



されど血圧。

自己管理しやすい指標で、
生活習慣病予防をしよう。



2025年に改訂された日本高血圧学会の
「高血圧管理・治療ガイドライン2025」では、
患者背景や年齢で分けていた降圧目標が低い方に統一され、
血圧管理の重要性がさらに高まりました。
家庭でも簡単に測定できる身近な健康指標「血圧」について詳しく紹介します。

血圧とは

▶ しくみと測定値

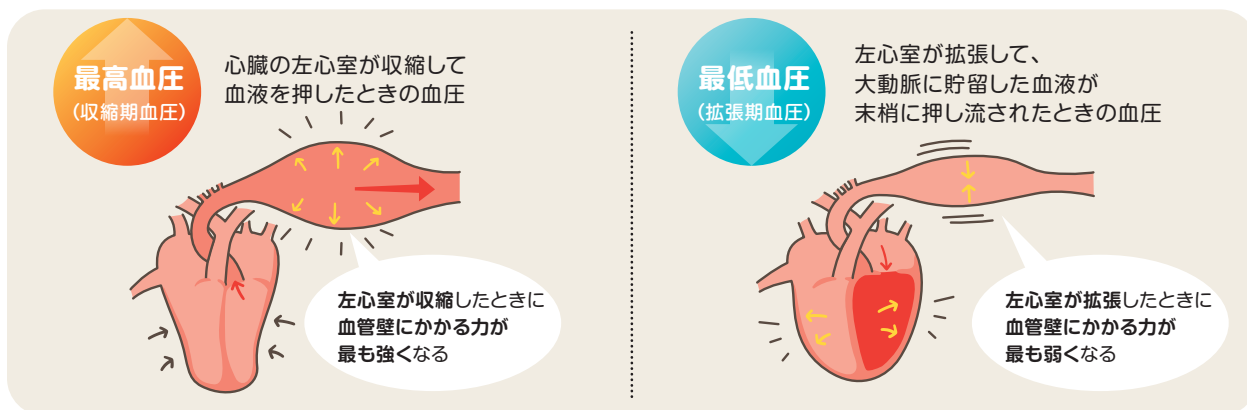
「血圧」とは、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す力(圧力)のことです。

その値は、心臓が送り出す血液の量(心拍出量)と、それを流す血管の通りづらさ(末梢血管の抵抗)で決まります。

検査値で示される最高血圧(収縮期血圧)は、心臓の左心室が収縮して血液を押したときの血圧を指し、最低血圧(拡張期血圧)は、左心室が拡張して、大動脈に貯留した血液が末梢に押し流されたときの血圧を指します。

▶ 血圧の調節

血圧の調節においては、血圧の変動時にまず反応するのが自律神経で、血圧が下がると交感神経が働き、上がると副交感神経が働き、正常に戻そうとします。しかし血圧の高い状態が1週間以上続くと、調節する設定値が高いレベルになり、正常に戻りにくくなります。他に腎臓や脳、心臓などから分泌されるホルモンも調節の役割を果たしています。

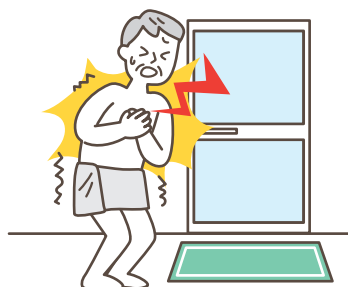


COLUMN

血圧が上がりがやすい冬や早朝高血圧に気をつけよう

寒い冬は交感神経が刺激されて血圧が上昇しやすくなります。急激な温度変化によって血圧が大きく変動するのをきっかけに、心筋梗塞や脳梗塞、失神を起こすヒートショックに注意しましょう。

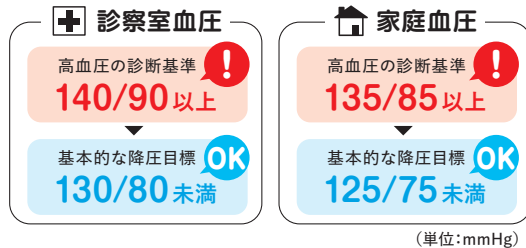
一方、健診での血圧が正常でもそれ以外の場所で高血圧を示す「仮面高血圧」が問題視されており、特に発見されにくいのが早朝高血圧です。健康な人も朝起きて活動を始めると血圧が上がりますが、早朝に血圧が急上昇するのは問題であり、心筋梗塞や脳卒中などの脳心血管疾患イベントにつながる可能性があります。



高血圧は何が怖い？ どう防ぐ？

▶ 高血圧の診断基準と降圧目標

高血圧の診断基準は、診察室血圧で140/90mmHg以上、家庭血圧ではこれより5mmHg低い数値になります。年齢や病気の有無などによって異なっていた降圧目標が、最新のガイドラインでは診察室血圧130/80mmHg未満に統一されました。高血圧はかなり重症化しないと気づかないことが多く、サイレントキラーと呼ばれています。



▶ 高血圧になる原因

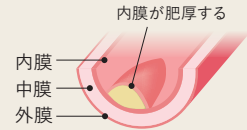
高血圧の原因は、主に二つあり、一つは、ホルモン分泌異常、腎臓疾患、薬剤の副作用、睡眠時無呼吸症候群などが関わる二次性高血圧。もう一つは、加齢のほか、体質などの遺伝的な要因や、塩分の過剰摂取、肥満、過度の飲酒、運動不足、ストレス、喫煙といった生活習慣が関係する本態性高血圧で、日本人では後者の方が圧倒的に多いことが知られています。

▶ 高血圧は動脈硬化の一因にも

高血圧が続くと、常に張りつめた状態の血管は弾力性を失い、傷つきやすくなり、動脈硬化の一因になります。動脈硬化は大きく3種類に分かれます。

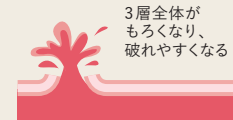
① アテローム動脈硬化

大動脈などの太い血管の内膜にコレステロールなどがたまって血管が狭くなる



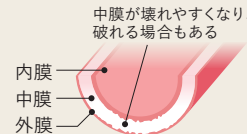
② 細動脈硬化

脳や腎臓、目などの細い血管全体がもろくなる



③ 中膜石灰化動脈硬化

手足の動脈や頸動脈などの中膜にカルシウムが蓄積して石灰化する



これらは心臓では狭心症、心筋梗塞など、脳では脳梗塞、脳出血など、手足では閉塞性動脈硬化症の原因になり、腎臓病の悪化や認知症にもつながります。

高血圧の治療と対策

高血圧治療の基本は、生活習慣の改善と薬物治療です。生活習慣の改善のポイントは以下のとおりです。



食事では、**塩分を控え、野菜や果物を積極的に摂取**しましょう。塩分に含まれるナトリウムが血圧をあげ、野菜や果物の含まれるカリウムがナトリウムの排出を促します。



適正体重の維持 (BMI 25 未満) も大切です。肥満の人は、適正体重の人と比べ、約2-3倍多く高血圧症になると言われています。



飲酒 もまた高血圧の**リスクを高めます**。控えめにしましょう。



禁煙 も大切です。ニコチンなどの成分が交感神経を刺激し、血圧を上昇させ、また動脈硬化の促進にもつながります。



運動は高血圧を防ぐ有効な手段です。一般的に**ウォーキングやステップ運動**などの有酸素運動を毎日30分以上が推奨されていますが、身体への負担が大きいと感じる場合は、日常生活で体を積極的に動かしましょう。



低血圧にも注意

低血圧とは、血圧が正常より低い状態のことで、最高血圧(収縮期血圧)100mmHg以下が目安とされています。種類は大きく分けて、体質によるもの、疾患に起因するもの、急に立ち上がったときに起きるものの三つがあります。

症状は、倦怠感やめまい、冷えなど様々ですが、辛さが続いたり、日常生活に支障があるときは、医療機関を受診しましょう。

家庭で血圧を測りましょう

血圧管理では、家庭で血圧を測ることがとても大切です。測定のポイントは、毎日、決まった時間に同じ条件下で測り、記録すること。

見逃されがちな仮面高血圧のリスクを防ぐには就寝前と起床後1時間以内に測定するのがいいでしょう。最も身近で分かりやすい健康指標である血圧を、自分自身の健康管理に役立てたいものですね。



今年度の人間ドックは受診されましたか？



当組合では35歳以上の被保険者および被扶養配偶者の方を対象に人間ドックの費用補助を行っております。

例年2～3月は健診機関での人間ドックの予約が立て込み、年度内での予約が取れなかったり、急な日程の変更ができなかったりといった傾向にあります。当組合での補助は1人につき年度間1回限りとなり、いかなる理由でも翌年度に繰り越すことはできません。人間ドックの受診を検討されている方でご予約がまだの方は早めの受診予約をお願いいたします。

人間ドックの費用補助・受診方法についてはホームページをご確認ください。

**指定健診機関での
受診の場合はこちらを**

[https://www.sumirenken.jp/
medical_examination/14/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html)



**指定健診機関以外での
受診の場合はこちらを**

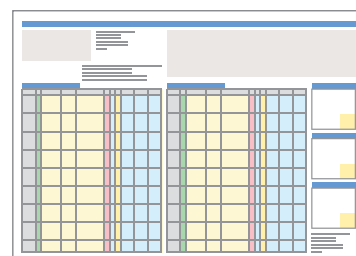
[https://www.sumirenken.jp/
medical_examination/02/index.html](https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html)



40歳未満の健診結果の収集について

当組合では、特定健診の対象外となる40歳未満の被保険者の健康の保持・増進を目的とした保健事業を推進するため、事業所で実施されている定期健康診断(労働安全衛生法に基づく健診)の結果をご提供いただいております。

この取り組みは、健康診断の記録の写しを事業者から保険者へ提供する法的な仕組みが整備されたことにより、実施が可能となったものです。



提供の対象となる方

- ・当組合に加入している40歳未満の被保険者
- ・40歳以上で人間ドックを受診していない被保険者

健診結果を ご提供いただくことで 期待されること

ご提供いただいた健診結果は、医療費分析などとあわせて活用することで、これまで特定健診の対象外であった40歳未満の被保険者についても、健康課題を踏まえた保健事業を計画・実施するための基礎資料として役立てることができます。

また、こうした取り組みを通じて、加入者の皆様の健康の保持・増進を図るとともに、将来的な医療費の抑制につなげていくことも期待されています。

さらに、事業所からご提供いただいた定期健康診断の結果は、マイナポータルでも閲覧できるようになります。ご自身の健診結果を継続して確認することで、毎年の数値の変化などを振り返る際にも活用できます。

当組合では、年齢にかかわらず加入者の皆様の健康づくりを支援できるよう、今後も健診結果を活用した保健事業を推進してまいります。

8 受診勧奨について

人間ドック・健康診断の結果において「要治療」と判定された被保険者のうち、医療機関への受診が確認できない方を対象に、受診勧奨を行っています。生活習慣病の重症化を防ぎ、医療費の適正化および加入者のQOLの維持を図ることを目的としています。

受診勧奨通知が届いた方は、健診結果を改めてご確認のうえ、必ず医療機関を受診してください。



対象範囲	人間ドックまたは定期健康診断のいずれかを受診した被保険者 ※健診結果をもとに、受診勧奨の対象となる方を抽出します。		
該当者	以下のいずれかに該当し、医療機関への受診が確認できない被保険者		
	1.) 人間ドックまたは定期健康診断の結果が、下記の基準に該当する方		
	健診項目	基準	診療名
	血圧	収縮期 160mmHg ~ 拡張期 100mmHg ~	高血圧
	脂質	中性脂肪 500mg/dL ~ LDL 180mg/dL ~	脂質異常症
	血糖	空腹時血糖 126 mg/dL ~ HbA1c 6.5% ~	糖尿病
	2.) 5大がん(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん)の検診で「要精密検査」と判定された方		
受診勧奨時期	11月から12月頃 該当者様のご自宅へ受診勧奨通知を送付いたします。 ※受診勧奨通知の送付後、未受診者リストを事業所へ毎月送付し、未受診者へのリマインドを事業所へ依頼します。 ※上記2に該当する方については、事業所への通知は行いません。		

健診結果で治療が必要と判断された場合には、そのままにせず、**早めに医療機関を受診することが大切です。**対象となった方には受診勧奨通知を送付し、必要な治療につなげるためのご案内を行います。

9 ホットヨガスタジオ LAVA 法人利用のご案内

当組合では、加入者の皆様の健康づくりを支援する取り組みの一環として、全国にホットヨガスタジオを展開する株式会社 LAVA International と法人会員契約を締結しました。

ホットヨガスタジオ LAVA は、温かいスタジオの中でヨガのポーズや呼吸を行うホットヨガを中心に、さまざまなレッスンを提供する施設です。

被保険者および被扶養者の皆さまは、法人会員向けのサービスをご利用いただけます。

運動不足の解消やリフレッシュなど、日々の健康づくりに取り組むきっかけとして、ぜひご活用ください。

※お申込みは11月から開始いたします。

申込開始前は、当組合ホームページに掲載するバナーから料金表をご覧ください。

申込開始後は、同バナーから利用方法やお申込み方法の詳細をご確認いただける申込ページへアクセスいただけます。





今日はサウナで整いたい！

「行かなきゃ」じゃなく...
行きたくなる。
だから続ける！
成果が出る！

★★★★★

安心して一歩を踏み出していただくため、
満足度(返金)保証制度を設けています。

**満足度
保証制度**

初心者さんも大歓迎！

自宅でも
オンラインレッスン！

週1でも
効果を出したい！

法人会員限定！

ライフスタイルで選べる

2つのおトクなプラン！

いつでも通えて月額固定で使い放題！

Monthlyコーポレート会員

一般の全国会員の場合 22,330円/月

月ごとに
変更可能です！

月払い

11,550 (税込)
円/月

都度払いだから自分のペースで通えます！

**1Day
コーポレート会員**

都度払い

1,980 (税込)
円/回

詳しくはコチラから！





LAVA
HOT YOGA STUDIO

はじめてでも
安心して続けられる。

季節の変わり目に、

わたしをリセット。

ホットヨガ LAVA

法人入会なら、ずっとおトク! /

月額
最大

3,000円OFF

※法人契約(所属組合・企業の契約)期間中に限ります。契約終了後は通常料金となります。

11/1~
1/31まで

7,000円分ポイントバックキャンペーン中!

※入会時のご利用開始日がキャンペーン期間外の方、現在LAVAへ通ってる方・休会中の方は対象外です。

※一般キャンペーンでご入会(1~2年間の契約縛りあり)の場合、規定の縛り期間を満了するまで法人会員への切替不可。



寒い季節に、ホットヨガをおすすめする理由。

寒暖差に揺らぎがちな今こそ、深い呼吸とじんわりの汗で、
心とカラダを整える時間を。



揺らぎ
リセット

冬の不調を整えて、
軽やかな毎日へ。



温活
はじめ

芯から温めて、
巡るカラダをつくる。



私を満たす
冬時間

心も身体もホットヨガで、
ほっとひと息。



キレイを
育てる習慣

頑張る私に、
整えるご褒美

11月より
募集開始予定



健保HPより
ご確認ください

沈黙の臓器、^{すい ぞう}膵臓に注意!

お勉強じゃ!



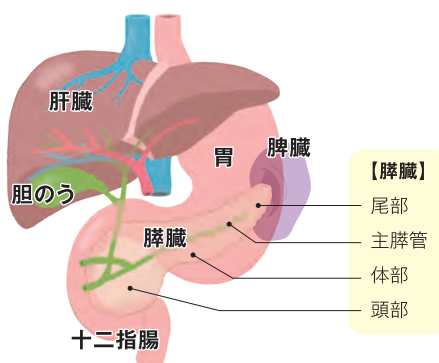
今回は、沈黙の臓器と呼ばれる膵臓を取り上げよう。

消化において大切な役割を果たし、糖尿病とも関わりが深い臓器じゃよ。



膵臓の仕組みとはたらき

膵臓は、体の背中側、胃の裏に位置しており、厚さ約2cm、長さ約15cmの細長いオタマジャクシのような形をしており、幅の広い右側から膵頭部、膵体部、膵尾部と呼ばれ、頭部側に十二指腸、尾部側に脾臓が隣接している。そして内部には、網の目のように膵液を流す管(膵管)が巡っており、膵臓の役割は大きく分けて二つある。一つ目は膵液を作って十二指腸に送り、食べ物の消化を助けること、二つ目は血液中の糖分を調節するインスリンやグルカゴンなど、多くのホルモンを分泌して、体のバランスを整えることじゃ。



膵臓の病気(がん以外)

膵臓の病気で、がん以外の主なものは、急性膵炎、慢性膵炎、自己免疫性膵炎、膵のう胞じゃ。

それぞれの主な原因は、急性膵炎が飲酒と胆石、慢性膵炎が飲酒、自己免疫性膵炎が免疫異常、膵のう胞は、炎症性と腫瘍性の二つが多いと言われており、初期症状は乏しいが、みぞおちから背中にかけての痛みが続く場合は、医療機関を受診した方がよい。他に腹痛、食欲不振なども要注意じゃ。



サイレントキラーと呼ばれる膵臓がん

膵臓がんは、罹患者、死亡者が同様に増加し続けており、部位別がん5年相対生存率が最も低いという怖い



膵臓がんと糖尿病

血糖値が高い状態が続く糖尿病は、インスリン分泌を司る膵臓の疲弊が原因の一つと言われており、糖尿病と膵臓は密接な関係にある。だから膵臓がんが原因で糖尿病を発症することもある。糖尿病が膵臓がんのリスクにもなり、糖尿病を持つ人は、持たない人に比べて膵臓がんのリスクが約2倍になると言われている。糖尿病の治療を受けていても血糖コントロールが上手くいかない、急に血糖コントロールが悪くなった、1年前と比較して体重減少が著しいという場合は、膵臓がんの発症が疑われるのじゃよ。



リスクの高い人は要注意

早期発見といっても通常の健診で膵臓がんを見つけるのは難しい。したがって、以下のようなリスク因子に当てはまる場合は、腹部の画像検査(超音波検査、CT、MRI)の定期検診を検討するといじやろう。

- 50歳以上
- 血縁者に膵臓がんになった人がいる
- 糖尿病を発症している
- 他の膵臓の病気がある
- 飲酒や喫煙の習慣がある

