

健康だより

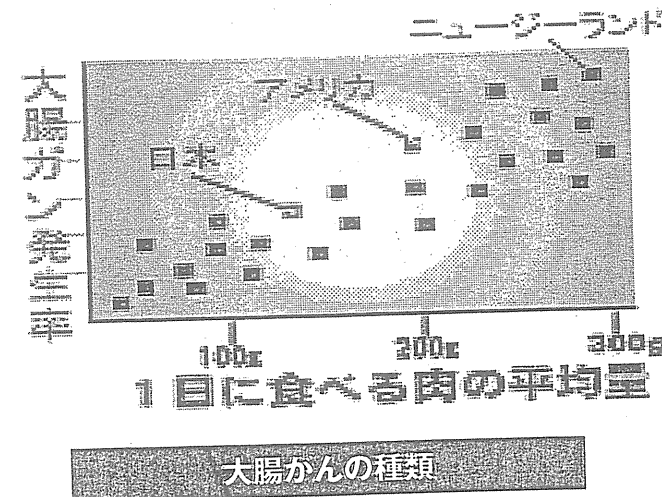
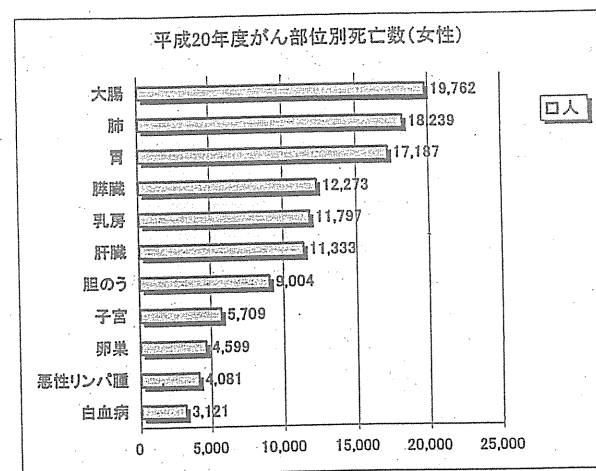
＜大腸の病気＞

＜増えている大腸がん＞

近年、大腸がんにかかる人が急増し、この20年間で大腸がんの患者数は約4倍に増え、女性のがんによる死亡数では大腸がんが第1位となっています。

大腸がんが増え続ける背景の一つに、食生活の欧米化があります。世界の統計で見ても、欧米の食事のように脂肪摂取量の多い国ほど、大腸がんの発生率が高くなっています。

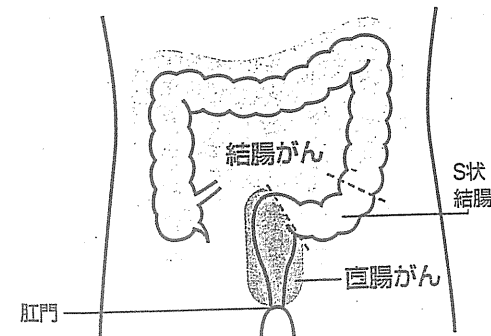
世界で最も多く肉を食べる世界最大の牧畜国ニュージーランドは、世界で最も大腸がんの多い国になっています。また最近の研究では、ビール等のアルコール類も大腸がんの大きな原因となっています。



＜大腸がんの種類＞

大腸がんは、直腸に出来る「直腸がん」とそれ以外の場所に出来る「結腸がん」の2つに分けられます。

大腸の中でもがんが出来やすいのは、肛門から約30cm以内の範囲にある「直腸」と「S字状結腸」で大腸の約70%がここに集中しています



大腸がんは、発生する場所によって、結腸がんと直腸がんに大きく分けられる。

大腸がんは早期発見して治療を受ければ治る可能性の高いがんといわれています。初期には自覚症状が乏しいため、定期的に検査を受けることが大切になります。

＜大腸がんの検査＞

検診・・・便潜血検査

便に血液が混じっているかどうかを調べる

↓ ・検診でがんの疑いあり

↓ ・自覚症状がある

精密検査・・・大腸内視鏡検査、注腸造影検査

どちらかの検査で大腸の内部や形を見て、がんの場所や形、大きさ、深さなどを調べる

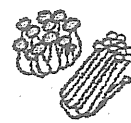
●食物繊維の多い食品*



野菜
例：ごぼう
(100g)
食物繊維 5.7g



いも類
例：じゃがいも
(100g)
食物繊維 1.3g



きのこ
例：ぶなしめじ
(100g)
食物繊維 3.7g

＜大腸がんチェックリスト＞

大腸がんは、直系の親族に同じ病気の人がいるという家族歴が危険因子の1つとされていますが、そのほかにもいくつかの危険因子があります。以下のような項目に当てはまる人は40才を過ぎたら年に1回は検診を受けましょう。

- 肉親に大腸がんになった人がいる
 - 大腸ポリープが出来たことがある
 - 潰瘍性大腸炎やクローン病で治療を受けている
 - 痔ろうが何年も続いている
 - 便が細くなった
 - 便秘や下痢を繰り返す
 - 便に赤黒い血が混じる
 - 腹痛が長く続いている
- * 今まで経験したことのない症状には注意する



大腸がんは食生活とかかわりの深い病気です。常日頃から便秘がちだという人も多く、女性にとって大腸がんは身近な脅威です。日ごろの心がけでリスクを遠ざけましょう。

＜便秘は万病の元＞

便秘とは・・・お通じがなくお腹が張る、または毎日お通じがあるのにすっきりしないなど便がたまることによって不快な症状が現れることをいいます。ひどくなると、吐き気、肩こり、不眠、頭痛などの症状が伴い肌荒れや肥満の原因にもなります。

便秘の原因

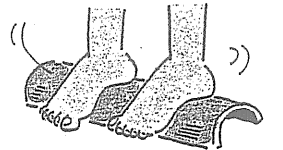
- ダイエットなどによる不規則な食生活
- 運動不足、睡眠不足などの不規則な生活
- ストレス
- 慢性腸炎、直腸がん、結腸がんなどの病気

便秘対策

- ☆ 朝食を抜かない。朝起きたら牛乳か水を一杯飲むと効果的
- ☆ バランスのとれた食事を心がけ、特に食物繊維の多く含まれた食品(大豆、野菜、きのこ、海藻など)乳酸飲料、ヨーグルトを積極的に取る
- ☆ 排便を我慢しない。毎日、時間を決めてトイレに行く習慣をつけるとよい
- ☆ 毎日少しでも体を動かす
- ☆ ストレスを溜め込まない

◆便秘に効く

青竹を使って土踏まずを刺激する。



◆お風呂で

腰がつかえるくらいの位置までにお湯を張り、汗が出るまでお湯に腰をつける。

お腹を右まわりにマッサージする。シャワーの圧力を利用して良い。



海藻
例：湯通し塩蔵わかめ
(100g)
食物繊維 3.0g



豆類
例：糸引き納豆
(100g)
食物繊維 6.7g



果物
例：りんご
(100g)
食物繊維 1.5g

玄米や雑穀にも食物繊維は多く含まれる。

大腸がんの予防は食習慣の見直し・運動も効果・そして禁煙・アルコールはほどほどに