

# げんき



日本人に急増中!

# 大腸がん あなたは大丈夫?

ヘルシークッキング

彩りの美しい夏野菜の「皿かぼちゃのエビあんかけ」**4**

健康コラム

夏の外出、日射病に気をつけましょう**4**

ワンポイント体操

お腹まわりをリフレッシュしましょう**5**



【枝豆】  
枝豆には、かぼちゃの約5倍もの繊維質が含まれています。また、枝豆の成熟した豆である大豆に含まれる、サポニンやイソフラボンなどの成分が、大腸がんや乳がんの予防に効果があるとして注目されています。

日本人に急増中!

# 大腸がん あなたは大丈夫?

食生活等の変化に伴い、近年目立って日本人に増えている大腸がん。ここ10数年間で、その発見率は2倍強にのぼっています。しかし、毎日の生活のちょっとした見直しが、大腸がんの予防と早期発見につながるのです。

## 大腸がんの主な症状

- 便に血が混ざる
- お腹が張った気がする
- なんとなく下腹が痛む
  - 便秘が続く
  - 下痢が続く
- 痔の症状が続く
- 生活不規則で疲れが取れない
 

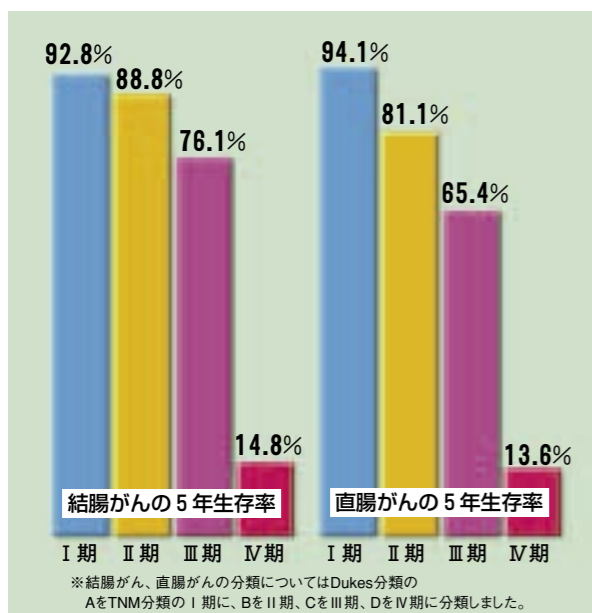
2つ以上当てはまったら要注意!  
一度受診されたほうが安心です。

## 早期大腸がんの治癒率は90%以上!

がんの治療法は年々めざましく向上しており、治癒率は確実に高くなっています。とくに、大腸がんは、進行が比較的遅く、早期に発見すれば治癒率のとても高いがんです。

## 大腸がんの5年生存率の推移

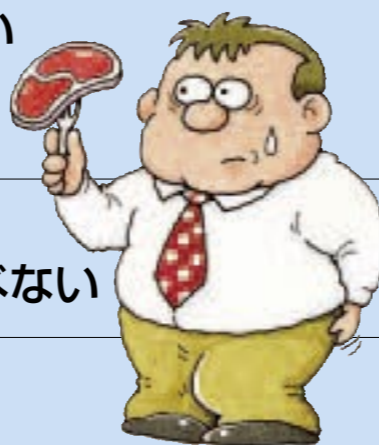
昭和60年～平成7年症例



出典：財団法人がん研究振興財団「がんの統計」1997  
国立がんセンター病院 がん登録初回治療例

## こんな人は気をつけて!

- 食事は肉類が多い
- 便秘がちである
- 野菜をあまり食べない
- 痔の疾患がある
- 近親者にがんの人がいる
- 大腸や胆のうの疾患にかかったことがある
- 生活が不規則
- 40歳以上である



ひとつでも心当たりのある人は、生活習慣の積極的な見直しと定期的な検診が必要です。心当たりのない人も、大腸にやさしい生活を心がけていきましょう。

大腸がんの増加は、肉食を中心とした食生活の欧米化が最大の原因といわれています。肉などの動物性たんぱく質や、バターなどの脂質を分解するには、胆汁酸の分泌が多くなり、それが腸内細菌の働きで発がん物質に変わってしまうのです。

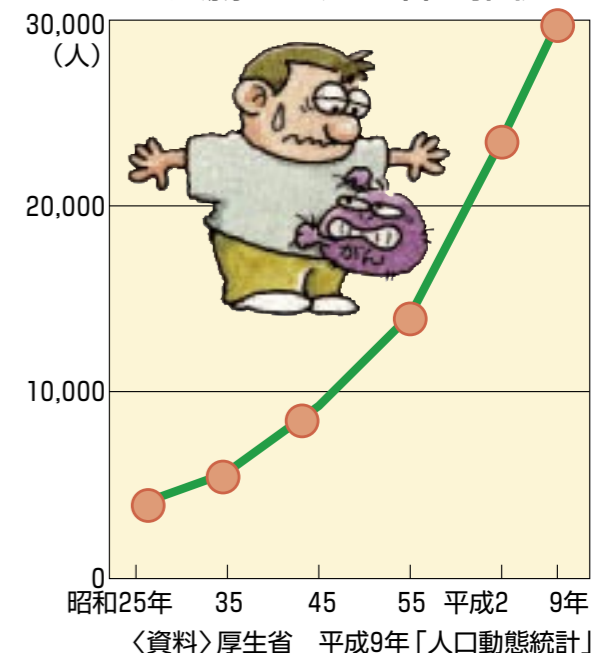
便秘は、発がん物質を腸内に長く留めてしまうことになり、腸内のがんが発生しやすくなります。便秘を予防するために、野菜など繊維質を多く含む食品を摂るようにしましょう。

大腸がんの症状は痔と間違われやすく、また異常があっても痔によるものと軽く考えがち。そのため、がんの発見が遅れることがあります。出血など、排便異常が見られたら、すぐに受診しましょう。

がん体質の人や、大腸・胆のうの病歴のある人は、定期的に検査を受けておくほうが安心です。年齢とともに、がんに限らずさまざまな病気にかかるリスクが高くなりますので、40歳を過ぎたら健康チェックを習慣づけましょう。また、不規則な生活はまさしく「万病のもと」です。



## 大腸がん死亡者の推移



内視鏡でみた約10mm大の大腸ポリープ

## ●大腸ポリープとは

大腸の検査で見られることの多いのが、この「大腸ポリープ」です。基本的に良性のもので、あまり心配することはありません。しかし、放置しておくとうがんになる場合がありますので、原則として切除します。切除は、内視鏡で簡単に行なうことができます。

# 大腸がん予防のポイント

バランスの良い食生活と、適度な運動、規則正しい生活は、大腸がんだけでなく、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気予防の基本といえます。

## バランスのとれた食生活に気をつける

肉類やバターなど、動物性たんぱく質や脂肪を多く含む食品を控え、繊維質やビタミンの豊富な食品をとるようにしましょう。

繊維質は、便通をよくし、発がん物質を体外に排出します。また、ビタミンA、C、Eなどの酸化ビタミンは、発がん物質を抑制する働きがあります。ヨーグルトなど、腸内の乳酸菌を増やして、お腹の調子を整える食品も積極的にとるとよいでしょう。



## よく噛んで食べる

唾液中の物質には、発がん物質を中和する働きがあります。また、消化を助け、腸に負担をかけないためにも、よく噛んで食べることは大切です。

## 適度な運動を心がける

適度な運動は体力を増進し病気に対する抵抗力を高め、また便秘の解消にも有効です。まずは1日30分のウォーキングから始めましょう。

## 定期検診を怠らない

特に身体に異常が感じられなくても、1年に1度の定期検診を習慣にしましょう。



## こんな食べ物ががんを予防する

<p>●発がん物質を体外に排出する <b>繊維質を多く含む食品</b> 納豆、枝豆、切り干し大根、キノコ類、ごぼう、海藻類など</p>	<p>●発がん物質の動きを抑える <b>ビタミンCを多く含む食品</b> ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、くだもの類など</p>
<p>●細胞の膜を守ってがんを予防する <b>ビタミンA・カロチンを多く含む食品</b> にんじん・ニラ・小松菜・春菊など</p>	<p>●発がん物質の生成を抑える <b>ビタミンEを多く含む食品</b> さつまいも・かぼちゃ・ほうれんそう・にら・大豆・小麦胚芽・胚芽米・ナッツ類など</p>

## 大腸がん検診を受けましょう

### 申し込み方法

大腸がん検診は40歳以上の区民の方なら無料で受診できます。

お申し込み・お問い合わせは  
世田谷区保健センター  
3410-9101



### 検診内容

便の中に混じっている目に見えない血液を化学反応によって検出します(便潜血反応検査)。  
専用容器についているスティックで、便を数カ所刺すだけ。自宅で行なつて検査機関に持参する簡単な検査です。  
※便は2日分調べます。

### 精密検査

さらに詳しい検診には、内視鏡検査や注腸X線検査(大腸にバリウムを入れて撮影するX線検査)といった検査があります。

注 精密検査は保険診療扱いになります。かかりつけ医または最寄りの医療機関にご相談ください。