

『大腸がん』は50歳を過ぎた頃から増加し始め、年齢を重ねるごとにリスクが高くなります。大腸がんの罹患率、死亡率はともに男性の方が女性の約2倍高く、男女差が大きい傾向にあります。また、大腸がんの発症リスクは、「年齢」「既往症」「遺伝」等によっても異なります。

今回は、大腸がん検診でわかることや、大腸がんの予防に関する情報を集めてみましたので、参考にしてください。

検診でわかるあなたの体シリーズ NO.4



大腸の検査の種類

便潜血検査

当センター
で実施

大腸がんやポリープがあると、出血が起こり、便に血液が混ざります。便潜血検査は、血液が混ざっていないかどうかを調べる検査です。2日分の便を検査することで、検査の精度が上がります。大腸以外の消化管の潰瘍やポリープ、白血病などの血液疾患、痔などの出血でも陽性になることがありますが「陽性」と判定された場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

この検査で分かること
便の血液反応の有無



全大腸内視鏡検査

直腸から盲腸まで大腸全体を内視鏡(大腸カメラ)で観察し、大腸がんやポリープ等で疑わしい細胞を採取し、検査します。高度な技術を必要とするため、主に、大腸がん検診の精密検査として医療機関で実施しています。

この検査で分かること
ポリープや大腸がん等疑わしい病気の有無



大腸がんのリスクが高いのはこんな人

- ★大腸ポリープを持っている人・大腸ポリープができたことがある人
- ★卵巣・子宮・乳房のがんになったことがある人
- ★家族や近親者で大腸がんにかかった人がいる人
- ★便秘がちな人
- ★緑黄色野菜をあまり食べない人
- ★肉類(ハム・ソーセージ等の加工品含む)や油物が好きな人
- ★たばこを吸っている人、飲酒量が多い人
- ★運動習慣がない人
- ★標準体重より+20%以上の肥満である人



【標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 (BMIの標準指数)】

*裏面もご覧下さい

大腸がんの予防方法

☆ 一次予防 ☆

野菜や果物を積極的に食べる コツ

- 忙しい朝でもしっかり食べられるように、サラダや野菜ジュース、果物等を前夜に準備する。
*野菜ジュースはあくまでも補助的な食品です。なるべく野菜を食べるようにしましょう。
- 茹でる・炒める・煮る・蒸す等加熱調理して“かさ”を減らす。
- すぐに使用できる冷凍野菜等をストックしておく。
- 肉料理や魚料理等の主菜にも、多めに野菜の付け合せを付ける。
- 外食する際は、定食屋等 野菜の小鉢を選べる店や野菜が多く含まれているメニューを選ぶ。



便秘を解消する コツ

- 海藻・きのこ・マメ・こんにやく・野菜などの食物繊維を多く摂る。
- 朝食前に冷たい水や牛乳を飲む。
- 便意が起こったら、我慢せずトイレに行く。
- 1日3食定期的に食べる。
- 適度な運動をする。(特に、腹筋を鍛えると良い)

〈ミニコラム〉
米飯には難消化性でんぷんが含まれているので、便秘に有効な繊維がとれます!!



☆ 二次予防 ☆

- 定期的に検診を受けましょう。

大腸がんと大腸ポリープの関係

大腸ポリープとは、大腸にできた「イボ」のことです。
検診で見つかる大腸ポリープの約8割が良性(腺腫性)のポリープです。
しかし、良性であっても5mm以上のものは、がん細胞が潜んでいることが多く、内視鏡下で切除する必要があります。
また、5mm未満のポリープは、がんの危険性がほとんどなく、原則的に切除する必要はありません。
残りの2割は、過形成ポリープと呼ばれ、がん化することは極めてまれです。
大腸ポリープを持っている方は、医療機関で定期的に経過をみましょう。



《編集後記》

今年度は4回に渡り「胃がん」「肺がん」「乳がん」「大腸がん」の情報提供をしてみました。皆様の、今後の健康管理に少しでも役立ていただくと共に、今後も当事業団の健康診断をご利用いただければ光栄です。(スタッフ一同)

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215

あなたとあなたの大切な人のために年に1度、健康診断を受けましょう!