



大腸がんの予防

近年、大腸がんは増加傾向にあることが知られています。発生原因は牛・豚・羊肉や加工品の取り過ぎ、飲酒・喫煙・肥満が挙げられ、ほかのがんに比べ直系親族に大腸疾患が多いのも特徴です。予防には食物繊維を含む食品を取ることが大事です。野菜や果物、豆類、海藻類を多めに、タンパク質は魚や乳製品を中心にバランス良く取ると効果があります。運動不足の解消が、大腸がんのリスクを下げることも証明されました。

大腸がんでは胃がんに対するピロリ菌の除菌や、肝臓がんに対する肝炎ウイルス治療のように、劇的に発生頻度が減少する予防法はないので、早期発見も重要です。大腸がんは他のがん比べ、早期発見時の治療率が高く、早期がんであれば大腸内視鏡による治療で、開腹手術をしないで完治することも多くなりました。

大腸がんの発見には、便中の微量の血液を検出する便潜血検査が有効です。がんの発見率は1日分の提出だけでは50%弱とそれほど高くはありませんが、2



野菜・食物繊維



運動

日分提出すると70%程度まで上がります。2年連続で受診すると90%、3年連続の受診で97%程度が発見できますので、毎年継続して受検することが大切です。市では今年も大腸がん検診の申し込みを受け付けています。40歳以上で受診したことのない人は、今年から継続して検診を受けましょう。

血便や腹痛、下痢と便秘の繰り返し、便が細い感じや残る感じなどの自覚症状がある人は、かかりつけ医に相談してください。痔などの良性疾患の可能性もありますが、一度、大腸内視鏡検査を受けることを勧めます。