

大腸がん検診のすすめ

大腸の病気といわれてもみなさんピンとこないのではないのでしょうか？いろいろとある大腸の病気の中で、今回は大腸がん・大腸がん検診についてお話しします。

大腸は、全長約1.5～2m、直径約5～7cmの筒状の臓器です。主な役割は、水分の吸収を行い、便を形作ることです。

大腸がんと診断される人は、男女ともに年々増加していて、生涯のうちに大腸がんを発症する確率は、男性で11人に1人、女性で14人に1人といわれています。国立がん研究センターの統計によりますと、大腸がんで亡くなる人は、部位別のがん死亡者数では、男性で肺がん・胃がんに次いで第3位、女性では第1位となっています。



大腸がんが早期に発見し、適切な治療を受ければ、多くの場合、治すことが可能とされています。

大腸がん検診は、自治体の住民健診や職場の職域健診、人間ドックなどで受けることができ、便潜血検査により行われています。

大腸がんが発生していると、その場所から出血して、便に血液が付着することがあります。便潜血検査は、便の中の目に見えないようなわずかな出血を含め、血液が混入しているかどうか

大腸がんの初期には、ほとんど自覚症状がありません。進行すると、便秘や下痢、血便、腹痛、便が細くなるなどの自覚症状が現れます。

大腸がんは早期に発見し、適切な治療を受ければ、多くの場合、治すことが可能とされています。

大腸がんの初期には、ほとんど自覚症状がありません。進行すると、便秘や下痢、血便、腹痛、便が細くなるなどの自覚症状が現れます。

大腸がんは早期に発見し、適切な治療を受ければ、多くの場合、治すことが可能とされています。

大腸がんの原因の一つは加齢で、年齢が上がるほど発症率が高くなります。大腸がんは診断される人の多くが50歳以上で、大腸がんで死亡する人は60歳を超えると急激に増えます。また、食事の欧米化や肥満、アルコールの摂り過ぎが大腸がんの発症に関係しているといわれています。さらに、運動不足や喫煙も関係している可能性が高いとされています。

平成脳ドックセンター 副センター長 江原 英樹



を調べる検査です。2日分の便を調べますが、いずれかが陽性となった場合、大腸内視鏡検査で詳しく調べます。

厚生労働省の調査では、便潜血検査で陽性になった人は受診者全体の約6%で、そのうち大腸内視鏡検査などの精密検査でがんが発見された人は約3%と報告されています。

便潜血検査の結果が陽性でも、必ずしもがんであるとは限りませんが、がんやポリープが発見される場合もあります。したがって大腸内視鏡検査を受けることが大切になるのです。

しかし、便潜血検査で陽性の結果が出ても大腸内視鏡検査を受ける人は7割に達していない、という調査があります。これは、便潜血検査で陽性と診断されても「痔だろう」と自己判断したり、「仕事が忙しい」「検査に抵抗感がある」などの理由で、大腸内視鏡検査を受けない人がいるためです。

大腸内視鏡検査では大腸を空の状態にして行うため、検査前に約2リットルの下剤を飲みます。そして大腸の中の便が全て出た後、先端にカメラの付

いた内視鏡を肛門から大腸に挿入し、大腸内の状態を観察します。がんやポリープが見つかった場合は、必要に応じて組織を採取したり、切除などの治療を行ったりします。

以下の病気を指摘されたことがある方で大腸がんを発症するリスクが高いと考えられます。

- 大腸の良性ポリープ(腺腫)
- 潰瘍性大腸炎
- クロニン病
- 糖尿病
- 大腸がん

大腸がんの予防のためには野菜など食物繊維の多い食品を摂ること、ウォーキングなどの運動で腸の働きを高め、便秘を防ぐことが大切です。

繰り返し言わせてください。早期発見のために積極的に大腸がん検診を受けましょう。

参考文献…きよの健康

ヘルシレシピ healthy recipe

recipe 1

長芋のステーキ ～タマネギソース～

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター 管理栄養士 時光 美由紀

焼き加減はお好みで

長芋は生で食べても美味しいですが、加熱してもひと味違った美味しさを味わうことができます。軽く火を通すとシャキシャキ感を、しっかり火を通すとホクホク感を楽しむことができますので焼き加減はお好みでどうぞ。また、タマネギソースはお肉料理とも相性抜群です。是非、お肉のソースとしても活用してみてくださいね。



●材料 (4人分)

長芋 400g、タマネギ 100g、ニンニク 5g
サラダ油 小さじ2、バター 小さじ2、塩 少々
コショウ 少々、青ネギ 1本
A(合わせておく) 酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ2、酢 小さじ1

●作り方

- ①タマネギはみじん切りにして塩少々(分量外)をふって布巾に包み、よく揉む。そのまま流水の中でさらに揉み、よく絞る。
- ②キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に①のタマネギを乗せてラップをかけ、電子レンジで3分程度加熱しておく。
- ③ニンニクはみじん切りにする。
- ④長芋は皮をむき、1cmくらいの厚さに切る。
- ⑤サラダ油とバター各小さじ1を大きめのフライパンに入れて熱し、④を入れて塩コショウをし、中火で両面をお好みの焼き加減になるように焼いて皿に盛り付ける。
- ⑥⑤で使ったフライパンにサラダ油とバター各小さじ1を足して火にかけ、②と③を入れ、きつね色になるまで炒める。これにAの調味料を加えて1分程度なじませる。
- ⑦長芋の上から⑥のソースを掛け、小口切りにした青ネギを散らしたら出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:110kcal 塩分:0.5g

旬の素材辞典 Material in season

recipe 2

キャベツ：キャベツ風ミルクレープ

倉敷平成病院 管理栄養士 小野 詠子

春キャベツは葉が薄くて軟らかいため、ふんわりと巻きがゆるく水分を多く含んでいて甘みがあるのが特徴です。冬キャベツよりもビタミンCやカロテンが多いとも言われており、この時期ぜひ食べたい野菜のひとつです。そんな春キャベツの甘みをいかして、今回はミルクレープを作りました。1枚1枚丸く重ねて、見た目にもキャベツな仕上がりになったでしょうか？チーズクリームを挟んでいるので青臭みは感じません。手間はかかりますが、見栄えがいいので試してみてください。



●材料 (2玉(8人)分)

キャベツ 3枚(約100g)、ホットケーキミックス 200g
卵 2個、牛乳 400ml、溶かしバター 大さじ1
生クリーム 200ml、クリームチーズ 100g、砂糖 50g

●作り方

- ①キャベツは洗ってラップをし、電子レンジ500wで3分チン。冷めたらミキサーにかけペースト状にする。
- ②ホットケーキミックスと卵を混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらダマのないように混ぜる。溶かしバター、①も加える。30分程度寝かす。
- ③フライパンに油を薄くし、生地をおたま8分目くらいずつ入れて薄く伸ばしながら両面焼く。焦げ色がつかないほうがキレイです。どんどん焼いて重ねておき、ラップして冷ます。13～15枚焼けるとちょうどいいです。
- ④室温に戻して柔らかくしたクリームチーズと砂糖を混ぜる。
- ⑤生クリームを8分だてにし④と混ぜる。さらに角がしっかりと立つくらいまで硬めに泡だてしておく。
- ⑥井などの底の丸い容器にラップを敷き、生地とクリームを交互に重ねて層にしていく。ラップをして冷蔵庫で1時間以上おいて馴染ませる。
- ⑦容器をひっくり返してラップを外し皿に盛る。カットした断面がキャベツに見えたら大成功!「いただきます。」

栄養成分1人分 エネルギー:325kcal 食物繊維:0.6g