

# 腸②

# 大腸がんとポリプ

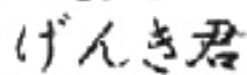
健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

オンラインショッピング

薬にたよらない! 健康応援グッズ WEBショップ



<http://www.tsuhan.ne.jp/~genkikun/>



健康特集サイト 健康が気になるならアクセス  
<http://www.genki1616.co.jp>



明るい  
笑顔

宣

すぐ  
返事

言

伝える  
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

## 増える大腸がん

「大腸がん」による死亡率は、男女とも年々増える傾向にあります。増加の背景には、戦後の日本人の「生活環境の変化」、主として「食生活の変化」が影響していると考えられています。

### 《日本人の食生活の変化》

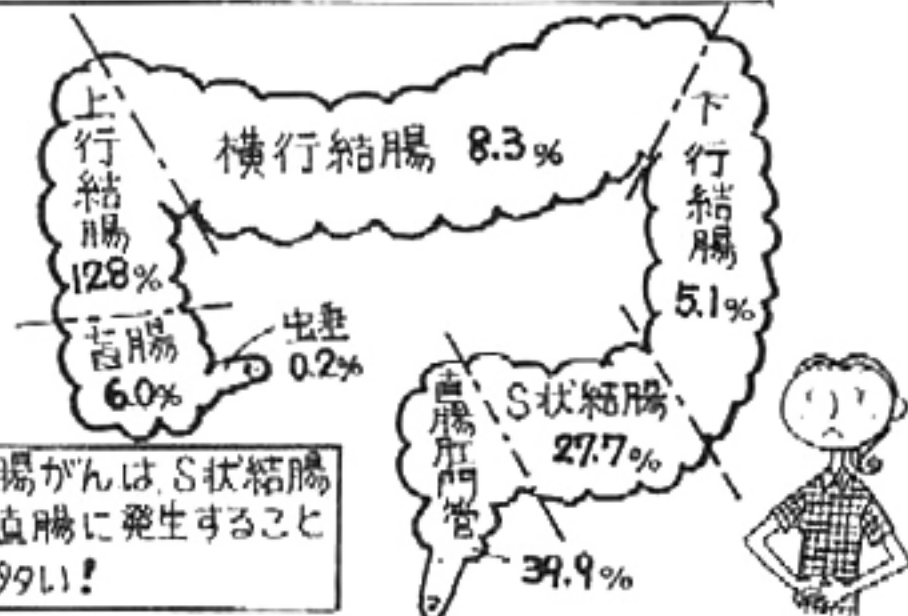
1. 日本人は、動物性脂肪をたくさん摂るようになった。
  2. 食物繊維の摂取量が減っている。
- ※ 高脂肪食、低食物繊維食が大腸がんの発がん率を高めることが、明らかにされています。



## 大腸がんの特徴

- 大腸がんの約70%は、肛門に近いS状結腸と肛門管に発生します。
- 大腸ポリープは、良性の腫瘍ですが、そのなかでも「腺腫」といわれるタイプは、後になんかに変化することがあります。
- 大腸がんには、正常な粘膜ががん化するものと、ポリープががん化するものとの2つがあります。

## 大腸がんがしやすい場所



大腸がんは、S状結腸と直腸に発生することが多い!

## 大腸がんの症状

- 血便、肛門出血
- 便通異常（便秘・下痢）
- 腹痛
- 貧血
- 腹部のしこり



直腸がん — 「痔」と同じような鮮やかな赤い血が便につきます。

S状結腸がん — 血液が変色して少し黒っぽい便

これらの症状は、がんがある程度進行してから現れることがほとんどです。

初期の段階では、無症状のことも多いので、がんを早期に発見するためには、定期的な検査が必要になります。



## 大腸がんのリスクが高い人

- 40歳以上の人
- 高脂肪食・低食物繊維食といった偏った食生活をしている人
- 家族に大腸がんの患者がいる人
- 大腸ポリープができたことがある人

※ 40歳を過ぎたら、症状の有無にかかわらず、年に1回は大腸検査を受けるようにしましょう。

## ポリープが大きくなって大腸がんに?!

腸の内壁にイボのように出っ張ったものをポリープと呼びます。

大腸ポリープは、40歳代なら40%、50歳代なら50%の人に見つかるとも言われます。

大腸のポリープは、将来がんになるわけではありません。

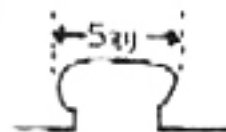
しかし、大腸がんはポリープが徐々に大きくなってがん化して出来るタイプが多いのです。

④

## 大腸ポリープ切除が必要なとき

- 大きさと形で判断します。

大きさが5mm以上



または

形が球状ではない



老化現象で出来るポリープがありますが、その場合は、大きくなってもがんにはなりません。

## ぜひ定期的に検査を

大腸がんは早期発見すれば、100%助かると言っているほどです。

大腸がんにかかりやすい40歳以上の方は、自覚症状がなくても年に一度は便潜血検査を心がけてください。

また内視鏡検査まで受けてポリープや病気がまったくなかったら、次の検査は、2、3年後で大丈夫でしょう。しかしポリープがあったり切除したという人は、やはり年に一度は内視鏡検査をしたほうがよいと思います。

⑤

# 大腸がんの予防

## 1. 食事で大腸がん予防

- 肉に含まれる動物性脂肪が大腸がんが大きく影響するので、肉を食べ過ぎない。
- 大腸の働きを活発にする食物繊維をたくさん摂る。
- 発がんを抑えるビタミン類を摂る。

### 《 食物繊維の働き 》

#### 食物繊維

水溶性食物繊維・・・水に溶ける  
「海藻類、大麦」などに多く含まれる

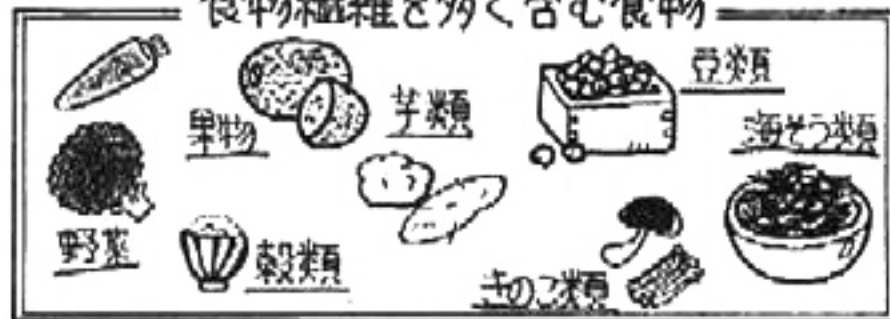
不溶性食物繊維・・・水に溶けない

「野菜、豆類、干ししいたけ」などに多く含まれます。



食物繊維は、便量を増やしたり、悪玉菌の活性化を抑えて、大腸がんを防ぐ働きがあります。1日に20～25gの食物繊維をとるのがよいと考えられています。

### 食物繊維を多く含む食物



## 食物繊維をとるポイント

- 毎食加熱した野菜を摂る！  
加熱しなければ食べられない野菜のほうが食物繊維が豊富。ゆでる、炒める、煮るなどして毎食食べましょう。
- 主食に食物繊維の多い食品を！  
米や小麦では、精製度の低いものほど食物繊維量が多い。玄米、全粒粉、ライ麦パンなどを利用しても。
- 食物繊維を多く含む食品をバランスよくとる！

## 2. 早期発見で大腸がん予防

検査でポリープを発見し、がんになる前に処理することが大切です。そのために、便潜血検査や大腸内視鏡検査を定期的に受けましょう。