



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

## ■大腸癌の増加

近年、日本では癌になる人が増えています。1981年、脳卒中を抜いて死亡率のトップとなり、国民の半分以上が癌にかかる時代となりました。その中で、最も多いのが大腸癌です。30年前に比較して、約7倍となっています。増加の原因は、生活様式の欧米化です。



低繊維食 高脂肪食 喫煙 ストレス 運動不足 肥満 などが、大腸癌の原因とされています。

## ■大腸癌の予防

アフリカのサバンナで暮らしている人には、大腸癌になる人も前癌状態のポリープの人も、まったくいないと言われています。しかし、そのアフリカ人がアメリカに移住すると、アメリカ人（いわゆる白人）より大腸癌の発生が増えてきます。



この原因が食事の変化です。アフリカでは、肉を食べることはまれで、繊維が多い穀物や草や芋が主食です。アメリカに移住した人は、生活が貧しい人が多く、カップ麺やハンバーガーなど、繊維が非常に少ない食事（いわゆるジャンクフード）に変化します。このために、大腸癌が増えるのです。（ウラに続く）



♪糖尿病教室♪ ※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

1月10日（水）今年も目標をもちましよう 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝  
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

1月24日（水）テレビを見ながらできる運動 理学療法士：浅見智子  
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室

人間の腸の中には、ビフィズス菌や乳酸菌などの、いわゆる善玉菌と、発癌物質や毒素を産生する悪玉菌が共存しています。善玉菌の栄養は野菜や穀物の繊維であり、悪玉菌は糖や脂肪です。繊維の多い食事を食べると、善玉菌が増え、悪玉菌が減ってきます。その結果、大腸癌が発生しにくく



なります。反対に、繊維の少ない食事ばかり食べていると、善玉菌が激減し、悪玉菌が増えてゆき、大腸ポリープや大腸癌が発生します。

野菜や果物を多く取り、脂肪分を控え、腹八分目の食事を続け、適度な運動を行えば、大腸癌になる危険性は低くなります。



## ■早期発見

生活習慣が改善できれば、大腸癌は予防可能ですが、ゼロにはなりません。やはり検診が大切です。大腸癌は早期発見・早期治療で100%治ります。早期発見で最も威力を発揮するのが便潜血検査です。便潜血検査とは、便の中の血液を調べる検査です。日本だけでなく欧米でも、便潜血による大腸癌検診を強く勧められています。通常は1回の検査で、2回の便を提出します。2回提出することにより、90%の癌を発見することが可能です。2回のうち、1回でも陽性があれば、大腸内視鏡検査を行います。前癌状態のポリープであれば、大腸内視鏡検査の時に切除が可能であり、治療が終了します。

毎年、便潜血検査を行えば、進行大腸癌になる危険性を大幅に減らすことが可能です。検査についての詳細は、かかりつけの医師に相談してください。



## ♪出張講座♪

地域のみなさまとの交流や、健康づくりのお手伝いとしてさまざまなテーマで「出張講座」を行っています。知りたい、聞きたい、体験したい講座をお申し込みください。詳細は院内の掲示物やパンフレット、ホームページで紹介しています。

☎お申し込み：あらかじめお電話でご相談を承ります。 TEL：0766-52-1556