



大腸がん検診を受けましょう

2019年の部位別がん死亡数は、大腸がんは女性が1位、男性が3位となっています。大腸がんは、ある程度進行しないと、ほとんど症状がありません。40歳を過ぎたら、必ず1年に1度、大腸がん検診を受け、早期発見に努めましょう。



大腸がんの要因

大腸がんの発生は、生活習慣と関わりが深いといわれています。赤肉(牛、豚、羊)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)の食べ過ぎ、飲酒、喫煙によりリスクが高まります。脂肪の過多、腹部の肥満、高身長といった身体的特徴をもつ人も発生リスクが高いといわれています。また、遺伝性の病気である家族性大腸腺腫症やリンチ症候群、炎症性の病気である潰瘍性大腸炎やクローン病の人は、がんが発生しやすい傾向にあります。

大腸がん予防

禁煙する、身体を動かす、適正体重を維持する、節酒する、食生活を見直すことでがんになるリスクが低くなります。また、大腸がん予防では、食物繊維を含む食品の摂取が効果的であることがわかっています。



大腸がん検診とは

大腸がん検診では、便に血液が混じっていないかを調べる便潜血検査を行います。がんやポリープなどがあると、便が腸内を通る際に、便と組織が擦れて血液が付着します。

自宅で便の表面を専用の棒でまんべんなくこすって採取し、2日分の便を検査機関に提出することで、簡単に検査することができま

Q1 便潜血検査の結果が陽性(+)だった場合はどうしたらよいですか?

JA広島総合病院 健康管理センター 南浦 保健師

A1 医療機関で精密検査を受けましょう。精密検査は、肛門から内視鏡を入れる大腸内視鏡検査を行い、がんやポリープなどがなければ調べます。必要に応じて組織を採取し悪性かどうか診断します。大腸の奥まで観察することが困難な場合もあり、その場合は他の検査方法が用いられます。

Q2 痔のせいで出血したかもしれない。精密検査を受けなくてよいでしょうか?

痔による出血なのか、大腸がんによる出血なのかは、見た目では判別がつかず、痔かもしれないと思っても精密検査を受けてください。



A2 大腸がんは、早期発見できれば、完治する可能性が高いがんです。命を守るため、定期的な大腸がん検診を受けましょう。そして、検査の結果が要精密検査となった場合は、症状がないから大丈夫と自己判断せず、必ず医療機関で精密検査を受けましょう。

【引用・参考文献】
2020/2021年「国民健康の動向」P62 表14
栄養と科2020.12 P7-11
国立がん研究センター がん情報サービス
<https://ganjoho.jp/public/cancer/colon/>
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/colon.html
日本医師会ホームページ「健康の森」知っておきたいがん検診
<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/type/targetintestine/checkup/>
<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/type/targetintestine/qa/>
NHK健康ch https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1136.html

JA広島総合病院 健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

今月の
回答者



ピーラーでらくらく!ゴボウがたくさん食べられる 新ゴボウのパスタ

- 材料** 4人分
新ゴボウ…2本
スパゲティ(1.6mm)…300g
ニンニク…3片(35g)
赤唐辛子…2本
オリーブオイル…大さじ6と1/2
塩・こしょう…各少々

まつだ・れいこ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



《下ごしらえ》
ゴボウはさっと洗ってピーラーで4~5cmくらいの長さでさががきにする。2~3分水にさらして、水気をきっておく。



One Point
ゴボウはピーラーを使うと簡単にさががきにできます。包丁を使わないのでお子さんと一緒に調理してもいいですね。

ニンニクはしゃもじで押さえてつぶす。赤唐辛子は種を除いて2~3等分にちぎる。

《作り方》

- 鍋に水2Lに対して塩小さじ4を入れて沸騰させ、スパゲティをゆでる。
- 深めのフライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火で炒める。香りが出たら、火を少し強めてゴボウを加えて炒める。蓋をして弱火にしたら5~6分蒸し、塩・こしょうで味をつける。
- ②の中にゆであがったスパゲティ、ゆで汁1/2カップを入れてさっと混ぜる。

