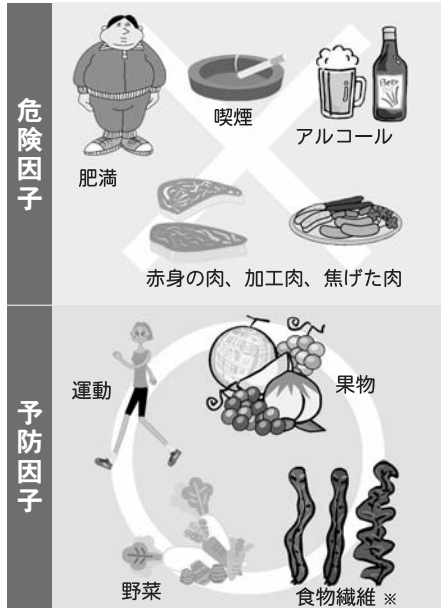


大腸がんを予防しよう

文=竹内 志保(保健師)

図：大腸がんの危険因子と予防因子



海藻(わかめ、こんぶ、のりなど)や穀物に多く含む水溶性と、豆類(納豆やおからなど)に多く含む不溶性の2種類があります。

遺伝性の大腸がんは全大腸がんの5〜10%といわれています。親族で大腸がんになると予測されています。

羽幌町で昨年亡くなった人の中で最も多い死因は「がん」です。全国的にも約3人に1人ががんで亡くなっており、そのうち大腸がんの死亡数は50年前の約10倍となっています。また、大腸がんになる患者の人数も増加傾向にあり、2015年には全てのがんの中で最も多くなると予測されています。

がんの症状は、がんができる場所によつて違います。直腸や左側結腸では排便に

た人がいる場合は注意が必要です。ただし、最近では遺伝よりも環境の影響が大きく、生活習慣や肉類の多い食生活が影響していると考えられています。最近の研究では、大腸がんを引き起こしやすい危険因子と、逆に大腸がんを防ぐ予防因子があることも明らかになっています。(図参照)

大腸がん検診の方法

便を専用の容器にとって提出する便潜血検査(便に潜む血液の検査)を実施します。



- ①検診申し込み後、自宅に受診票と検査キットが郵送されます。取扱説明書に従い検体を採取し、問診票に必要事項を記入します。
- ②検診当日に持参し、提出します。
- ③およそ2〜3週間後、検査結果が届きます。

羽幌町では総合健診に併せて大腸がん検診を実施しています。実施日など詳しくは各家庭に配布されるチラシでご確認ください。

大腸がんのサイン(症状)

①直腸・左側結腸
血便、便が細くなる、残便感、腹痛、下痢と便秘の繰り返し

②右側結腸
腹痛、血便、貧血、便秘

関する症状が多く、特に血便が多くみられます。なかには痔と勘違いして放置する人もいますので注意が必要です。

また、右側結腸では排便に関する症状が少なく、気づきにくいとされています。

たとえ自覚症状がなくても、がんが体内に潜伏していることはよくあります。過去1年間に大腸がん検診を受けた人は、受けない人に比べて大腸がんによる死亡率が70%低下しているといわれています。

40歳を過ぎたら早期発見のためにがん検診を受けることをお勧めします。また、検診で再検査を勧められた方は、必ず病院で精密検査を受けましょう。