



大腸がんについて

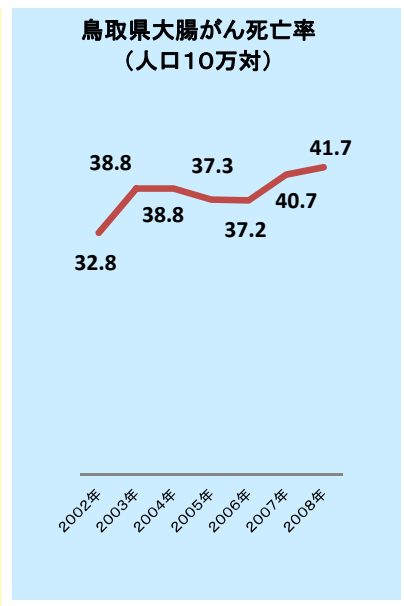
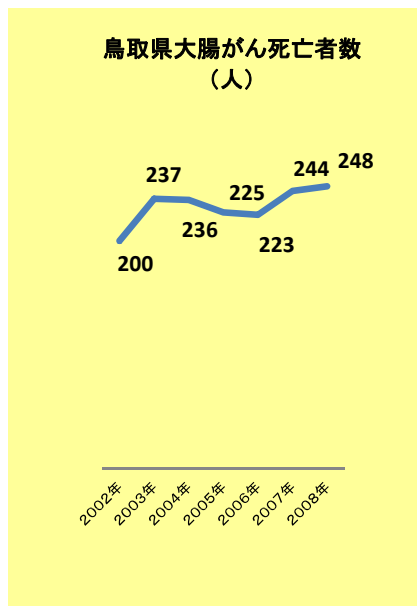
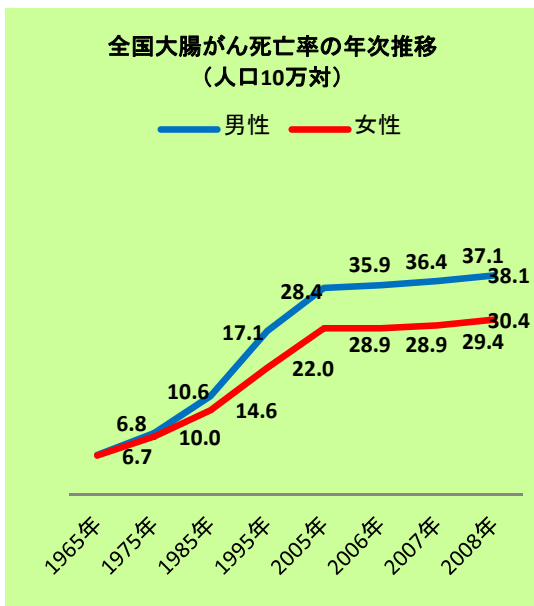
『急増している大腸がん！！』

鳥取県でも死亡者数は年々増加しています。』

大腸がんによる死亡率は、年々増加しています。昭和40年と比較するとなんと約5倍！

鳥取県でも、大腸がんの死亡者数、死亡率は年々増加傾向にあるようです。

この全国的な増加の背景には、食生活の急激な欧米化(高脂肪食・低食物繊維食)が影響していると考えられています。



データ:厚生労働省 人口動態統計
鳥取県 大腸がん部会平成21年度資料 より

『大腸がんの危険因子』

- 1) 大腸ポリープになったことがある。
- 2) 家族の中に大腸がんにかかった人がいる。
- 3) 長い間、潰瘍性大腸炎にかかっている。
- 4) 治りにくい痔がある。

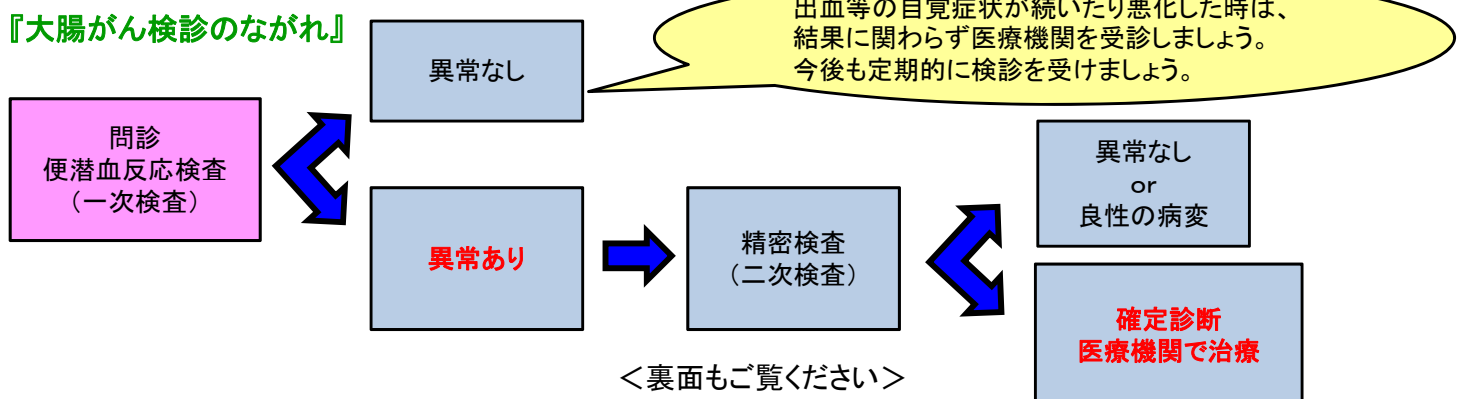
『早期発見し治療すればほぼ100%近く治癒します』

○早期がんでは自覚症状がほとんどないため、自分で気付くことは難しいかもしれません。

しかし、自覚症状がない人が大腸がん検診でがんが発見されても、早期がんの場合が多く、**早期に発見し治療すればほぼ100%近く治癒する**ことが分かってきています。

○1990年～2003年にわたり、全国で行われた大規模疫学調査によると、便潜血反応検査の受診者は、受診していない人に比べ大腸がんによる**死亡率が7割も少ない**ことが分かっています。

『大腸がん検診のながれ』



大腸がん検診(便潜血反応検査)について…

簡単に有効な検査です。

大腸がん検診は、大便の潜血検査をすることで、がんによる出血を見つける簡単な検査です。食事制限の必要もなく、受診される方の負担が軽いことが特徴です。また、便潜血反応検査は、「有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン」(2005年)において「対象とする集団の大腸がんによる死亡率を減少させる」という大腸がん検診の目的に合致すると科学的に証明され、「実施することをすすめる」と判定された検査です。

精密検査の通知が来たら…

○症状はないから…

早期癌の大部分は症状がありません。症状がないからと安心してはいけません。

○去年も精密検査を受けましたが…

小さな病変が見つかりにくい場合もあります。もう一度精密検査を受診しましょう。

○以前より、痔を指摘されているのですが…

痔があるからといって大腸がんがないわけではありません。

毎年検診を受けている人でも、新たに早期がんが発見されることもあり、毎年連続して検診を受けることが大切です。また、異常が見つかったり紹介状が届いたときには、早めに病院へ行き、内視鏡検査などの詳しい検査を受けることも早期治療につながります。

採取したあと、室内に長く放置すると、だんだんヘモグロビンが分解されて反応しなくなります。冷暗所で保存し、速やかに提出して下さい。



栄養コーナー

そろそろ夏本番！夏バテ対策はしっかりと！！

★鳥取特産ねばりっこを使った、夏バテ対策簡単メニュー★

長芋や山芋のネバナバには、ムチンという成分が含まれており、夏バテ防止や疲労回復にはもってこい！！他の芋類と違って、生のままでも食べられるのが特徴です。とろろにすると食べやすいですが、苦手な方は短冊切りにして、お刺身にしても◎

★スタミナそうめん★

暑いときでも食べやすいそうめんですが、おかずを作るのはちょっと面倒。でも、そうめんだけでは栄養面が心配…そんなときにぜひお試しを！

材料

オクラ ツナ トマト 長芋(ねばりっこ) ミョウガ 青ネギ 生姜 卵黄(うずらの卵でもよい) そうめん めんつゆ(濃縮タイプ)

※量はすべてお好みで。薬味は多めの方が美味しいです。

作り方

- ①オクラは表面を塩でこすって毛を取り除き、輪切りにする。耐熱容器に入れ、レンジで1分～2分加熱。
- ②ツナ缶は油をきっておく。トマトは1cm角のざく切りにする。長芋はすりおろす。
- ③ミョウガは千切り、青ネギは小口切り、生姜はすりおろす。
- ④そうめんを茹で、よく水で洗った後、器に盛り、すべての材料を盛り付けていく。
- ⑤最後に卵黄を乗せ、めんつゆは薄めずそのままかけて出来上がり。

食べるときは、豪快にすべての材料を混ぜて召し上がれ☆



★長芋の梅和え★

「とろろはちょっと苦手…」そんな方におすすめ！！サクサクとした歯ごたえがクセになりそう。梅と大葉の風味でさっぱりとしています。梅の代わりに三杯酢で和えて酢の物にしても◎

材料

長芋 酢 きゅうり 大葉 市販のねり梅(梅干しでもよい。種を除き、包丁で細かく切ってねり梅にする)

作り方

- ①きゅうり、長芋、大葉は千切りにし、長芋には変色防止のために少量の酢をかけておく。
- ②①とねり梅を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

