



がん -大腸がん-



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

日本人の死因第1位は『がん』です。平成28年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。

日本人の死因

- 第1位：がん
- 第2位：心臓病
- 第3位：肺炎
- 第4位：脳卒中
- 第5位：老衰

鳥取県の死因でも、がんが1位です！

部位別にみると、

(引用：がんのしおり2018)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
鳥取県	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓



がん細胞は正常細胞が変化して生まれ、体全体の調和を無視して無秩序に増え続け、周りの正常な組織に侵入したり、血管やリンパ管を通して体の至る所に定着しそこで増殖する性質があります。このような性質から、がんは治らない病気と言われてきましたが、治療法や薬の改良が進み、初期のうちであれば治る病気になってきています。また、喫煙や食生活といった生活習慣が原因の1つと考えられるがんもあります。今回の特集を、がんの予防や早期発見・早期治療にお役立てください。

大腸がんについて

大腸は、食べ物の最後の通り道で、長さが1.5~2mある臓器です。お腹の中をぐるりと大きく時計回りに回り、肛門につながります。大腸には水分を吸収する役割があり、肛門に至るまでにだんだんと固形の便になります。



症状

大腸がんは、早期の段階ではほとんど自覚症状はなく、進行すると症状が出てくるが多くなります。

- ・血便(便に血が混じる)
- ・下血(赤または赤黒い便が出る、便の表面に血が付着する)
- ・便が細くなる
- ・下痢と便秘を繰り返す
- ・便が残る感じがする
- ・お腹が張る
- ・貧血
- ・体重減少
- など...

さらに進行すると、腸閉塞(イレウス)となり、便が出なくなり、腹痛、嘔吐などの症状が出ることもあります。

原因

生活習慣

- ・食事：肉(牛、豚など)や加工肉(ハム、ソーセージなど)の摂りすぎ、野菜や果物の摂取不足
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒 など

既往歴、家族歴

- ・潰瘍性大腸炎、クローン病などの既往歴がある。
- ・大腸がん、家族性大腸腺腫症、リンチ症候群の家族歴がある。

大腸がん検診を毎年受けましょう！既往歴がある方は主治医の指示に従ってください。

この20年で大腸がんによる死亡数は**1.5倍**に拡大しています！！

死亡数の増加には、生活習慣の欧米化が関与していると考えられています。

- ・食事：バランスの良い食事を心がけ、野菜などの食物繊維をとるようにしましょう！
- ・運動：目標は「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分」、「息がはずみ汗をかく程度の運動を週に60分」です。まずは、現在の活動量を少しでも増やし、運動習慣をもつようにすることから始めましょう。
- ・喫煙：様々ながんの原因にもなります。禁煙を！
- ・飲酒：1日の適量は、男性で1合まで、女性は半合までです。

<裏面もご覧ください>



裏面の栄養コーナーもご覧ください☆

大腸がん検診を受けましょう！

大腸がん検診は…

簡単

有効



採取した後は、冷暗所で保存し、速やかに提出して下さい。

対象は40歳以上で、問診と便潜血検査を行います。

便潜血検査は、がんによる出血を見つける簡単な検査です。便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり、2日分の便を採取します。

便は自宅で採取でき、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、**便潜血検査を受けることで、がん検診の中で最も死亡率が下がる**ことが証明されています（※）。 ※厚生労働省「有効性評価に基づく大腸がん検診ガイドライン」(2005年)より

検査の結果が「要精検」となったら…

必ず精密検査を受けましょう！また、気になる症状が続く場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

大腸がん検診Q&A

Q：以前より痔を指摘されているのですが…

A：便潜血検査では、どこから出血しているかは分かりません。大腸がんによる出血の可能性もあるので、「痔からの出血」と決めつけず、精密検査を受けてください。

Q：昨年も精密検査を受けて、異常がなかったのですが…

A：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けてください。

Q：生理中でも便潜血検査を受けることはできますか？

A：わずかな出血にも反応するため、生理中はお勧めできません。検診当日、受付でご相談ください。



大腸がんは早期に見つければ完治すること多いがんです。毎年大腸がん検診を受けましょう！！

栄養コーナー 大腸がんを予防する食事のポイント



大腸がん等、がんの予防には運動、禁煙、節酒がまずは重要なポイントになりますが、もちろん食事も密接に関わってきます。今回は大腸がん予防のためにおさえていただきたい食事のポイントをご紹介します！

基本はバランスの良い食事

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事は、がんや生活習慣病予防の基本です。また、肥満も大腸がんの発生に関わるので、腹八分目を意識して食べすぎないようにしましょう。

主食：ごはん、パン、麺類
主菜：肉、魚、卵などの動物性食品、納豆や豆腐などの大豆製品
副菜：野菜、きのこ、海藻など

牛や豚、羊肉などの赤身肉、ベーコンやハム、ソーセージなどの加工肉は、大腸がんのリスクを上げる危険性があるといわれています。食べすぎには注意しましょう。

ほどほどに…

外食やコンビニでも…



主食：ごはん
主菜：カツ、卵
+
副菜：サラダ



主食：おにぎり
主菜：鮭
副菜：具だくさん
野菜スープ

最近コンビニではレンジでチンするだけの一品物のおかずが充実しているので活用してみてください！

食物繊維豊富な野菜をたっぷり～目標1日350g～

野菜や果物には食物繊維が豊富に含まれており、この食物繊維の摂取量が少ないと大腸がんのリスクが高まるといわれています。野菜は1日に350gとることが目標で、具体的には小鉢5皿分に相当します。



350g



小鉢5皿

小鉢の目安量

- 1 皿：ほうれん草のお浸し、生野菜サラダ、ひじきの煮物
- 2 皿：野菜炒め、野菜の煮物

生で350g食べようと思うと大変ですが、加熱することでかさが減り食べやすくなります！
悩んだときは野菜スープ。たくさんの野菜を一度にたくさん、簡単にとれ、満腹感も得られるので便利でおススメ！