

大腸がんの 早期発見のために



長野市民病院
消化器内科副部長
原 悦雄

◆大腸がんの現状

現在、日本人の2人に1人はがんにかかる時代と考えられています。中でも、2017年に国立がん研究センターが発表したがん患者数予測では、大腸がんの患者数が男女合計で一番多いと考えられています。大腸がんの累積罹患リスク（一生のうちで大腸がんになる確率）は男性9%（11人に1人）、女性7%（14人に1人）と男女ともに高く、今後も増え続けると考えられています。

ただし、大腸がんは早期に発見することではほぼ100%治療することができ、また最近の治療の進歩でたとえ進行がんでも手術や化学療法（抗がん剤治療）によって以前に比べ、生存率も改善しています。

◆早期発見、早期治療のために

大腸がんで命を落とさないためにはどうしたら良いか。大切なことは早期発見、早期治療です。そのための一番確実な検査方法が、大腸内視鏡検査です。

この検査の準備として、検査前日夜に下剤を服用し便を出しやすくしておきます。検査当日は朝から腸管洗浄液という薬（1.5ℓ）を服用し大腸内の便を全てきれいに抜きます。その後、おしりから大腸内視鏡（直径13mmで長さ約1.3m程の細長いカメラ）を大腸の奥まで挿入し大腸内をくまなく観察します。大腸内の様子をテレビ画面に映して、大腸にがんや良性のポリープがないかを調べる検査法です。



◆大腸内視鏡検査のメリット

大腸内視鏡検査の大きなメリットは内視鏡で観察しつつ、早期のがんや今はがんでなくても将来的にがんに変化する可能性のあるポリープをその場で切除する（治療する）ことができる点です（服用薬やポリープの大きさ、数などにより、後日入院して頂き、切除する場合もあります）。

そして切除した病変を取り出し、内視鏡を用いた切除で完全に治療できているのか、あるいは転移の可能性があるのかなどを詳しく調べ、追加の治療（外科的手術）が必要なのか判断します。もし、大きながんが見つかり、内視鏡では切除できない場合には、後日外科の先生にお願いし、外科的に切除するための準備（生検・組織の一部を採取し診断を確定する、場所や病変の大きさがわかるように大腸内に印をつけるなど）も行います。

◆当院には女性の内視鏡医も在籍

大腸内視鏡検査はおしりから内視鏡を入れるため、腸の曲がり強い人や、以前の手術などでお腹に癒着（腸と他の臓器がくっついていて癒着）がある場合は痛みを伴う方もあります。そのような時は痛み止めや眠り薬を使用し、苦痛が少なくなる工夫もしています。また、女性で検査の際に恥ずかしい気持ちなどで検査をためらっている方には、当院には女性の内視鏡医もおりますので、遠慮せずに主治医に相談してみてください。

第34回 長野市民病院 市民健康講座

平成30年9月29日（土）

場所 東部文化ホール 長野電鉄柳原駅より徒歩5分 駐車場有り

対象 一般市民 開場 13:30 開演 14:00
参加無料・申込不要

第1部 「骨軟部腫瘍診療の進歩と長野市民病院の現況」

講師：長野市民病院 整形外科副部長 新井 秀希

第2部 「糖尿病～話題の「血糖値スパイク」下げるには??～」

講師：長野市民病院 内分泌・代謝内科副部長 渡邊 貴子



※お問合せ先 長野市民病院 教育研修・メディアセンター 026-295-1199(代)
※多少時間が前後する場合がございます。
何卒お含みおきますようお願いいたします。

知っておきたい ミニ知識

長野市民病院
栄養科主査
管理栄養士

山田 明子
あきこ



がんは日本人の死因第1位であり、2人に1人は一生のうち一度はがんになると言われています。国立がん研究センターでは、がん予防にとって「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」が重要な要因であるとし、「感染」以外の生活習慣を変えようと、がんのリスクを減らすことが可能であると報告しています。

食生活の面から考える

食生活の面からがん予防に大切なことは、「①減塩」「②野菜・果物の摂取」「③加工肉・赤肉を摂りすぎない」「④適度な飲酒」です。

①減塩

塩分の摂りすぎは、胃がんのリスクを上げると報告されています。平成28年国民健康・栄養調査では、長野県における20歳以上の食塩摂取量は、男性11.8g/日（全国3位）、女性10.1g/日（同1位）で、厚生労働省が定める1日の摂取目安量（男性8.0g/日

がんのリスクを減らすための食生活

未満、女性7.0g/日未満）を大きく上回っています。漬物など塩分の濃い食品は小皿に盛る、味噌汁は1日1杯にする、麺類のスープは残すなどの工夫で塩分を控えることができます。



②野菜・果物の摂取

野菜・果物の不足は、消化器系のがんや肺がんへの関連が指摘されています。日頃から野菜を十分摂れている人も多いかもしれませんが、1食の食事では生野菜両手分、茹で野菜は片手分が目安です。摂取量が少ないと感じる方は、そのままでも手軽に食べられるトマトやきゅうり、レタスを取り入れたり、冷凍野菜・カット野菜を利用するのも良いでしょう。長野県は野菜だけでなく、果物も豊富です。毎日片手分程度の果物の摂取を心がけましょう。

③加工肉・赤肉を摂りすぎない

ハムやソーセージ、ベーコン等の加工肉や、牛・豚・羊などの赤肉（鶏肉は含まない）の摂りすぎは大腸がんのリスクを上げま

す。しかし、これらの食品の中には、鉄や亜鉛、ビタミンB群など身体に必要な栄養素も多く含まれていますので、摂取してほしい食品でもあります。メインの料理は肉に偏らず、魚介類や卵など色々な食材を利用しましょう。

④適度な飲酒

多量の飲酒はがん全体のリスクを上げます。適度な飲酒を心がけましょう。毎日飲む人は、日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎は2/3合程度を目安にしてください。

がんは一つの要因ではなく、さまざまな要因で発症します。前述した食事を摂れば必ず予防できるとは限りませんが、これらの食事はがんだけでなく、心疾患や脳血管疾患などの予防にも繋がります。できそうなことから、気をつけてみてはいかがでしょうか。



救急センターは緊急時いつでも紹介状不要です

緊急の場合の 受診方法について

Q かりつけ医に受診しようとしたら休みでした…。長野市民病院は受診できますか？



A

当院の救急センターは、緊急を要する症状の場合、24時間365日紹介状や予約がなくても受診いただけます。来院時には、診察券、保険証、お薬手帳をお持ちください。

【お問い合わせ先】

● 毎日19:00～翌6:00

☎ 0266-29511291（長野市民病院・医師会急病センター直通）

● 右記以外の時間帯

☎ 0266-2951199（代表）