

～ 保健師だより ～

北海道教育庁教育職員局福利課

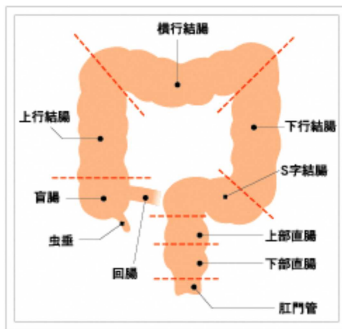
精密検査を受けていますか？大腸がんを予防しましょう！

◎ 大腸がんとは

大腸がんは、長さ約2mの大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんで、日本人ではS状結腸と直腸のがんのできやすいところです。

大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。

大腸がんは、大腸粘膜の細胞から発生し、腺腫という良性腫瘍の一部ががん化して発生したものと正常粘膜から直接発生するものがあります。

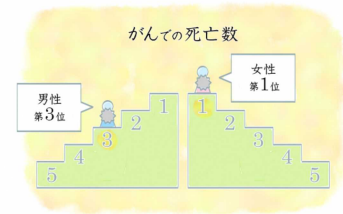


その進行はゆっくりです。

大腸がんの発見には、便に血液が混じっているかどうかを検査する便潜血検査の有効性が確立しており、早期発見が可能です。早期に発見できれば完全に治る可能性が高くなります。また腺腫のうち治療すると、がんになることを未然に防ぐことができます。

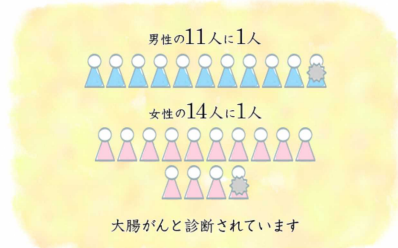
◎ 大腸がんの死亡が増えています

大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。しかし、大腸がんの死亡者数は食生活の欧米化もあり、年々増加しています。近年、女性で死亡者数の第1位、男性で第3位となっています。



◎ 大腸がんになる人が増えています

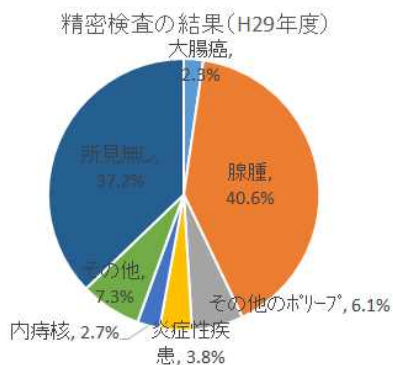
男性はおおよそ11人にひとり、女性はおおよそ14人にひとりが、一生のうちに大腸がんと診断されています。



◎ 大腸がんは「早期発見」と「がんになる前の治療」が大事

H29年度の定期健康診断で便潜血反応が陽性で精密検査を受けた人の結果は、「大腸がん」と放っておくとがん化する可能性がある「腺腫」などの病変を合わせると4割以上となり、非常に高い確率となっています。

所見のない人は4割弱にとどまっています。



◎ 生活習慣を見直して大腸がんを予防しましょう

- 肉類や加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）などの動物性脂肪をとり過ぎない
- 食物繊維の多い野菜中心の食事を心がけ、水分を十分にとる
- バランスのよい食事を心がけ、肥満にならないよう気をつける
- 規則正しい排便を心がける
- お酒はほどほどに
- タバコは吸わない
- 適度な運動を毎日行う
- ストレスをためない

