

大腸がん検診のススメ

★大腸がんは増え続けています。



大腸がんは、がんの死亡原因で、女性：第1位、男性：第3位、となっており、罹患数（大腸がんになる人の数）はこの30年間で6倍にも増加しています。

これは、近年の食生活の欧米化が原因であると言われています。特に、食物繊維不足による便秘による腸内環境の悪化があげられます。

★大腸がんを予防するには

①大腸がんの原因となるものを取り入れない
喫煙・過度の飲酒・便秘を避けましょう。

②大腸がんになりにくい体質を作る

食物繊維やバランスのよい食事をとり、運動をすることで内臓脂肪を減らしましょう。内臓脂肪が増えると動脈硬化やがん発生を抑制するアディポネクチンの生成をしにくくなるからです。

③定期的に検診を受ける

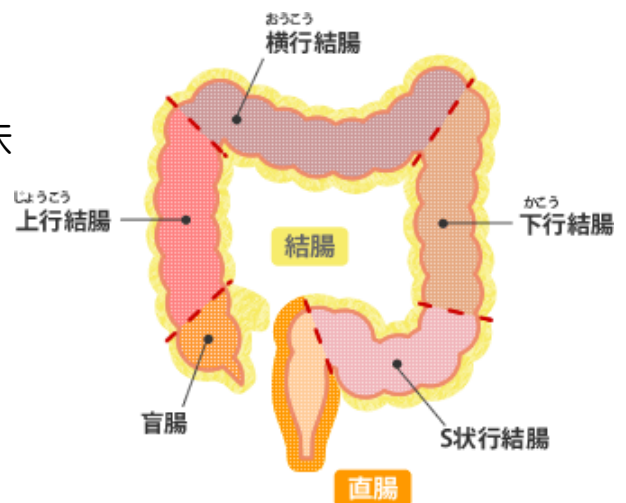
40歳を過ぎたら、最低でも年に一度は検診を受けましょう。大腸がんは早期発見をすれば、他のがんと比べてはるかに治癒率の高いがんです。



簡単セルフチェック

下記の症状がある方は、検査を受けましょう

- 最近、ストレスが多い
- 最近、便秘気味、もしくは下痢気味
- 下痢と便秘が交互にくる
- 便が黒っぽい
- 便に血が混じることがある
- 便をしてもまだ残った感じがある
- 便が細くなってきた
- 原因不明の貧血がある
- おなかにしこりが触れる
- おなかが張る



<大腸の仕組み>

大腸がんの症状というと血便が出ると認識している人が多いですが、大腸がんでも早期の場合はほとんど症状がないのが一般的です。