



# 問屋町 第14号

## すこ 健やかLetter

発行日：2017年8月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

8月は例年より肌寒い日が続き、今年は足早に秋がやって来ようとしています。急激な気温の変化で体調を崩されている方はいませんか？

今回は、私達日本人にとって身近な病「大腸がん」を早期発見する方法と予防する方法をお知らせします。



## 大腸がんにならないぞ！

## ～なりにくい体を手に入れる方法～

毎年5万人が命を落とす恐ろしい病「大腸がん」。ところが、ある検査を活用すると、「大腸がんになりにくい体」を手に入れられるのです。

その検査とは、「大腸内視鏡検査」。この検査を受けることで、自分が将来大腸がんになりやすいかどうかわかります。また、適切な処置をすることで、発症リスクを大幅に下げることができるのです。



## 大腸がん予防の3つのポイント

- ① 50歳になったら「大腸内視鏡検査」を受けて、大腸にがんの芽「腺腫」がないか確認。見つけたら除去しましょう。
- ② 40歳からは年に1回「便潜血検査」を受診しましょう。毎年受け続けることで大腸がんの発見率は高まります。
- ③ 生活習慣を見直し、運動量を増やすことも大腸がん予防につながります。

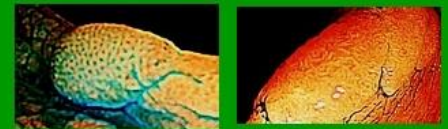
詳しくは裏面をご覧ください。

# 大腸内視鏡検査で大腸がんを予防せよ！

将来大腸がんになるリスクは、「腺腫」と呼ばれる「良性ポリープ」があると高まります。大腸にできるポリープは、良性2種類と、悪性（がん）の大きく3つに分類されます。良性でも腺腫は、1～5%の確率で将来がんに変化する「がんの芽」。定期的大腸内視鏡検査を受け、腺腫を見つけて除去することで、大腸がんになるリスクは大幅に下げることができます。

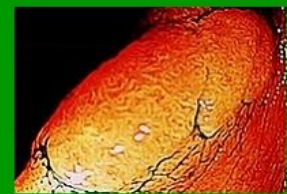
また、50歳の時点で腺腫がなければ、大腸がんになりにくい体質、あればなりやすい体質と考えられます。検査後は、医師に腺腫の有無を聞き、自分の大腸がんのリスクを知りましょう。

良性ポリープ2種は模様が異なる

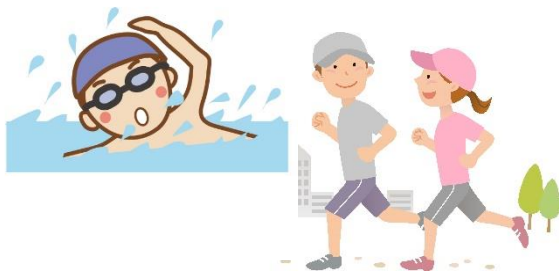


水玉状

脳みそ状



脳みそ状の方が腺腫



腺腫のできやすさは、遺伝だけでなく、喫煙、過度の飲酒、運動不足など生活習慣の影響も大きいとされます。ジョギングや水泳などの全身運動は、腸がよく動き、大腸がん予防にお勧めです。

# 便潜血検査で大腸がんを早期発見！



40歳からは大腸がん検診「便潜血検査」を受診しましょう。また、50歳の時点で腺腫がなかった方も定期的を受診しましょう。毎年1回受診することで、大腸がんの発見率は回を重ねるごとに高まり、初回の45%から4年目には99%まで上がります。



それから、この検査では、便に含まれる血液で大腸がんを見つけるのですが、採便後検便キットを30℃を超える場所に放置すると、便の中の細菌が血液を分解し、大腸がんを見逃す恐れがあります。検便キットは冷蔵庫か保冷剤と一緒に保管しましょう。