



# 問屋町 第53号

## すこ 健やかLetter

発行日：2020年11月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



ねぶたのない夏が過ぎ、青森の長い冬がまた始まろうとしています。コロナ禍中の今冬は、換気と寒さ対策を両立しないといけないので大変。今回は、私達に身近な病気「盲腸」のあまり知られていない真実についてお知らせします。

## 切れば終わりじゃない！盲腸の真実



皆さん「盲腸」はもう経験済ですか？俗に言う「盲腸」が「虫垂炎」という「虫垂」の病気を指すことは、皆さんも知っているかと思います。虫垂は「役に立たない臓器だから、切ってしまえば治る」というのがこれまでの常識でした。ところが、最近の研究で虫垂内にはたくさんの「免疫細胞」がいて、大腸内の腸内フローラを良い状態に保ち、良い菌が住みやすい環境を作る手伝いをしている可能性があることがわかってきました。この

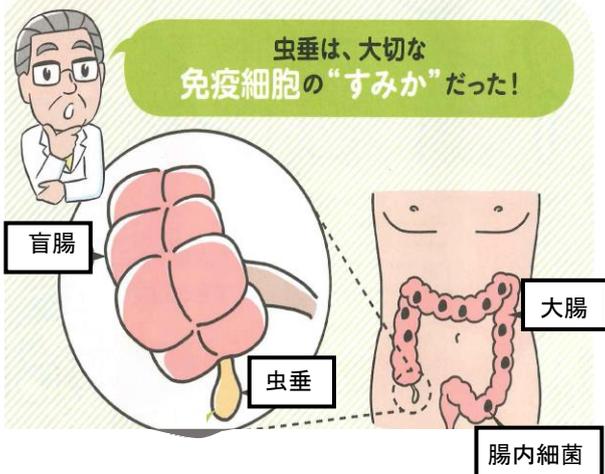
腸内細菌のバランスが崩れると、がんや生活習慣病のリスクが高まるのです。

## あなたは知ってる？虫垂炎の真実

- ① 虫垂炎は、便が石のように硬くなった「ふん石」等が盲腸と虫垂を繋ぐ穴に詰まることで、虫垂にうみが溜まり炎症になる病気です。激しい痛みがお腹全体から徐々に右下の腹部に移動します。重症化すると命に関わることも。
- ② 虫垂炎の主な治療法は切除手術か薬です。手術をした人はしていない人に比べ、術後1年半～3年半の間、大腸がんのリスクが上昇します。治療後は水溶性食物繊維や発酵食品を食べ、腸内環境を整えて大腸に優しい食生活を。

詳しくは裏面をご覧ください。

# 虫垂炎ってどんな病気？



盲腸は大腸の一部で、小腸との境付近にあります。盲腸には直径3～5mm程の細い袋のような形をした虫垂がくっついており、ここにうみ等が溜まり炎症が起きるのが虫垂炎で、激しい痛みが引き起こされます。

うみが溜まる原因で最も多いのが、便が石のように硬くなった「ふん石」です。盲腸と虫垂は直径3mm程の小さな穴で繋がっていますが、ここにふん石が詰まると穴がふさがり、虫垂にうみが溜まってしまいます。

虫垂炎早期発見のポイントは、痛みが段々お腹全体から右下の腹部に移動することです。虫垂炎は重症化すると、虫垂が破れてうみが腹部に広がり、腹膜炎等命に関わる病気に発展する場合もあるので、激痛を感じたらすぐ病院を受診しましょう。

# 虫垂炎の治療は手術と薬どっちがいいの？

	メリット	デメリット
<b>切除手術</b> 	二度と虫垂炎にならない。	大腸がんのリスク上昇
<b>薬</b> 	虫垂を切らずに済む。	10～35%の再発リスク

切除手術をした人はしていない人に比べ、術後1年半～3年半の間、大腸がんのリスクが約2.1倍に（その後のリスクはどちらも同じ）。年に1度は大腸がん検診を受けましょう。また、いずれの場合も、治療後は大腸に優しいバランスのとれた健康的な食生活を心がけましょう。

# 腸内環境を整えて虫垂炎を予防！

腸内環境を整えてくれる食材

## 水溶性食物繊維

- ★ごぼう ★オクラ ★にんにく
- ★ワカメ ★昆布 ★ひじき



## 発酵食品

- ★みそ ★ぬか漬け
- ★納豆 ★ヨーグルト
- ★キムチ

