

# 患者数1位! 大腸がんから身を守る!!



厚生労働省によると2019年に、1年間で新たに大腸がんと診断された日本人は、全国で155,625人になります。以前は大腸がんに限らず、がんは治療が難しいというイメージがありました。確かに大腸がんは恐ろしい病気ですが、早期発見できれば、現在では高い確率で治すことができます。

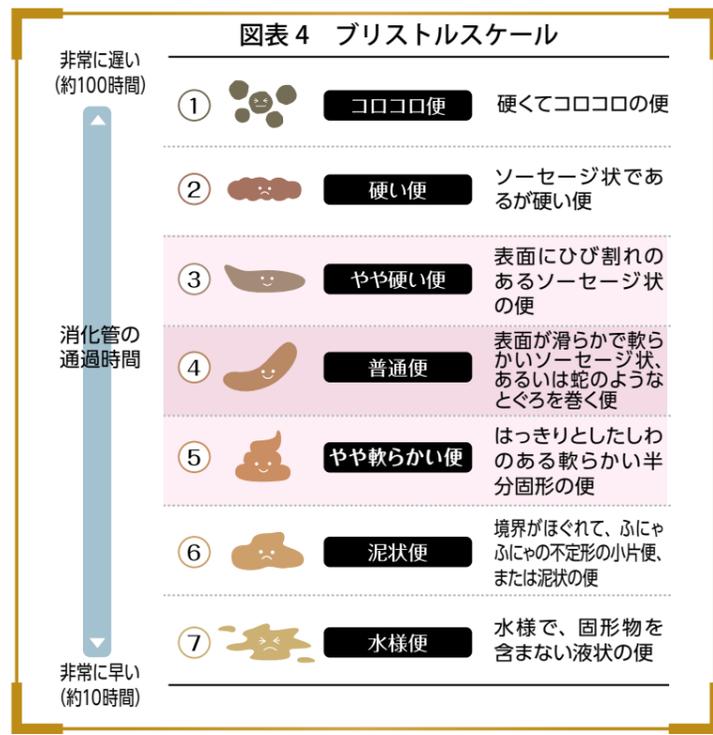
早期発見するための方法や検査の大切さを知り、予防や治療につなげましょう。

**問い合わせ** 市いきいき健康課 ☎34・3351

**が**んの中で日本人が最も多くかかっている「大腸がん」。図表1のように、大腸がんによる死亡者数は、男性は3位、女性は1位、男女計では2番目に多いです。大腸がんの罹患・死亡者数の増加には、高脂肪や低繊維の食べ物も多く取るといって、食の欧米化が関与していると考えられています。

大腸がんは早期の段階では、目に見える症状や自覚症状はほとんどありません。がん検診や人間ドックなどで初期段階の大腸がんが偶然発見されることも少なくありません。がんが進行すると「血便が出る」「下痢と便秘を繰り返す」「便が細くなる」など便の変化や貧血、腹痛などの症状が現れます。これらの症状が現れたときには、すでに進行してしまっている恐れがあります。

しかし、図表2のように、大腸がんは早期の段階で治療を行えば高い確率で治すことができます。また、図表3のように、働き盛りの40歳から大腸がんにかかる人は増えて



健康なうちにがんを早期発見するためにはがん検診の受診が重要ですが、日々、自身の便の状態を確認することも健康管理のためには大切です。食べた物は消化管を通り消化、吸収されます。大腸は消化管の最後尾にある長さ約2メートルの臓器です。主な役割は、食べた物の残りかすから水分を吸収し、固形の便をつくることです。便は、食生活や運動、ストレスなどの影響で日々変化しますが、便の状態を観察することで、がんや他のさまざまな消化器疾患の早期発見につながる可能性があります。良い便かどうかは、便の量、排便回数、色、硬さ、形状、臭いなどで判断することができます。

便の硬さと形状の目安となるのが図表4の「ブリストルスケール」という国際的に使用されている指標です。数字が小さいほど便が硬く（便秘）、数字が大きいほど液体状の便（下痢）となります。数字の③から⑤までが正常な範囲の便とされています。色は黄土色が良いとされていて、腸の中に長くどどまっている便や、脂肪を取り過ぎている人の便は色が濃くなります。また、健康で腸内環境が整っ

## 腸内環境を整えるカギは「善玉菌」

腸内の善玉菌の数と種類を増やし、善玉菌の活動を活発にすることで、腸内環境が整います。日々の食事の中に取り入れましょう。

### 善玉菌のエサとなるもの

ゴボウ、麦、ニンジン、なめこ、ブロッコリーなどに多く含まれる「食物繊維」を取ることが必要



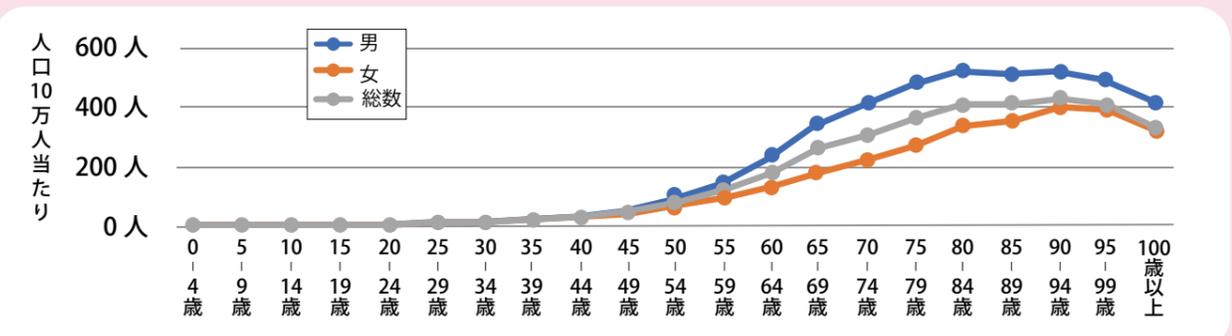
### 善玉菌を含むもの

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれている、納豆、みそ、ヨーグルトなどの「発酵食品」を取ることが必要

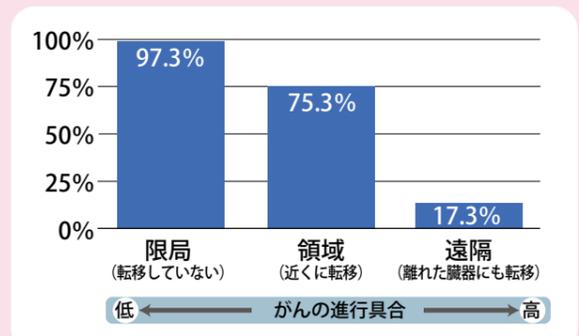


ている人の便は、臭いはほとんどありません。日頃から便の状態を観察することで、食生活などの健康管理に役立てることが出来ます。気になる点があり、病院で受診する場合は、ブリストルスケールを参考にすれば、医師へ状態が伝わりやすくなります。まずは大腸からのお「便」りを見落とさないように確認する習慣を付けましょう。

図表3 年齢階級別罹患率 (2019年)



図表2 臨床進行度別5年相対生存率 2009～2011年診断例



図表1 日本人のがん死亡者数の順位 (2020年)

	男女計	男	女
1位	肺	肺	大腸
2位	大腸	胃	肺
3位	胃	大腸	膵臓
4位	膵臓	膵臓	乳房
5位	肝臓	肝臓	胃

精密検査は大腸内視鏡で検査します。基本的には、検査前に下剤を飲んで腸の中をきれいにし、お尻から細いカメラを入れて観察します。大腸の中を直接観察することができます。精度の高い検査です。大腸ポリープがある場合には、

**安心して受けられる  
大腸内視鏡検査**

便潜血検査で陽性になった場合は痔だと思いません、できるだけ早く精密検査を受診しましょう。

ただ、精密検査を受けなければ、痔による出血なのか、それともがんやポリープによる出血なのか、判断することはできません。

出た人は、精密検査の大腸内視鏡で本当にがんがあるのかを確認する必要があります。

便の採取は自宅で行うことができます。図表5のように便の表面を採取用の棒でまんべんなくこすり、通常2日分の便を採取します。食事制限の必要もない簡単な検査です。採取した便の中に血液が混じっていれば「陽性」となります。2回中1回でも陽性であれば、精密検査の受診が必要になります。

市の大腸がん検診は便潜血検査です。便潜血検査は「便に潜む血液」の有無を調べる検査で、大腸がんや将来大腸がんになる可能性のあるポリープを検出するために広く行われています。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に組織と擦れて血液が付着します。便潜血検査では目に見えないわずかな出血を検知することが可能です。

**早期発見には  
大腸がん検診が重要!**

**検診の申し込み方法**

市で実施している大腸がん検診は、30歳以上の市民であれば受診することができます。他のがん検診と一緒に受けることも可能です。希望日と会場を決めて、電話またはインターネットなどで申し込むだけで簡単に予約できます。ぜひ受診をしてください。

**1 受診する日を決める**

検診日程は、広報ふくつ3月号に折り込んだ健康ガイド、または市公式ホームページ、下のQRコードから確認してください。

**2 予約する**

次のいずれかの方法で申し込んでください。予約完了後、受診日の4～5日前までに問診票や検査容器などを発送します。

- ・市いきいき健康課へ電話で予約
- ・健康ガイドに掲載しているはがきで予約
- ・市いきいき健康課の窓口で予約
- ・インターネットで予約



検診申込フォーム QRコード▶

問い合わせ 市いきいき健康課(ふくとびあ)  
☎34・3351 (平日午前8時30分～午後5時)

**がん征圧研修会のお知らせ(予約制)**

日時 10月27日(木)午前10時30分～正午

場所 市役所別館大ホール

定員 30人程度

講演内容 がんの早期発見のために  
～大腸がん検診のススメ～

講師 市いきいき健康課 保健師

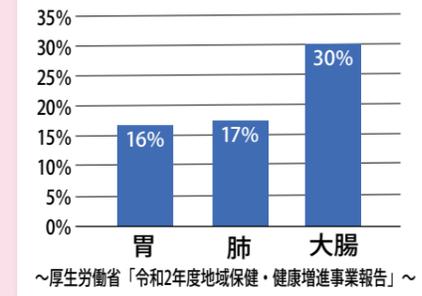
主催 市地域婦人会

問い合わせ 市地域婦人会 矢野会長

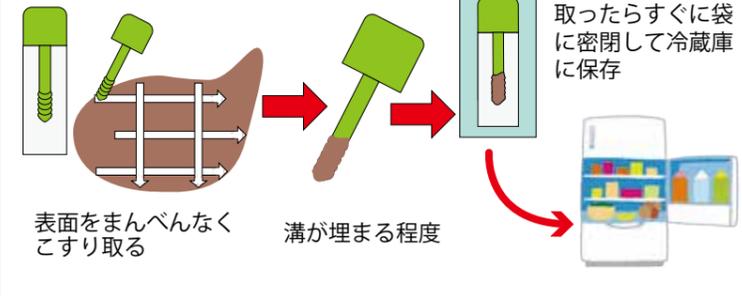
☎090・5021・9058

そのまま切除することが可能な場合もあります。しかし「大腸カメラが怖い」「恥ずかしい」などの理由で精密検査を受けない人もいます。今では安心して受けられるように、さまざまな工夫がされています。大腸がん検診で要精密検査の判定が出た人は、必ず精密検査を受けましょう。

図表6 精密検査の未受診・未把握の割合(2019年)



図表5 適切な採便方法



**内視鏡検査ってやっぱり不安…  
経験者はどう感じたの?**

内視鏡検査の重要性は分かっているけれど、やはり不安があって、二の足を踏んでしまいがちです。そこで実際に検査を受けたことがある、福津市地域婦人会会長の矢野八重子さんに、体験談を聞きました。



内視鏡検査に行くよう電話で熱心に勧められたことが大きかったですね。

実際に検査を受けるに当たって不安などは。

行く決めてからは全てをしっかりと調べてもらいたいという気持ちが強く、特に不安はありませんでした。

下剤を飲むのがつらいというのを聞いたことがありますが。

「決まった時間に飲まなければいけない」というプレッシャーはありましたが、飲む

のはそれほどつらくありませんでした。飲食の制限がある中で飲む下剤はむしろおいしく感じました。

では、検査中につらかったことは。

特になかったです。お医者さんから「少し動かしませよ」などの声掛けがあったり、看護師さんが背中をさすってくださったりしたので、リラックスして検査を受けることができました。若干の違和感くらいで、痛みはありませんでした。

これから内視鏡検査を受ける人へメッセージを。

受ける前には不安を感じると思いますが、受けてしまえば「それほどでもなかった」という印象です。お医者さんにしてしっかりと調べてもらうことで早めに見つけることができ、体への負担も少ないです。早めに受診することが大事だと思います。

検査が恥ずかしいという声も聞きますが、検査着はお尻に穴の開いたズボンタイプでしたので恥ずかしさはありませんでした。お医者さんも看護師さんも医療行為として検査をしてくださっているだけなので、恥ずかしいと感じることはありませんでした。

検査の結果は、ポリープが3つ見つかり、

そのまま入院して内視鏡で切除しました。切除後の検査でその1つが悪性腫瘍だったことが分かり、そのときは驚きました。それ以来、主治医の指示で定期的に内視鏡検査を受けています。それ以外は市のがん検診を受けて、毎年確認するようにしています。また、食生活なども気を付けるようになり、今でも健康に問題はありません。あのとき、内視鏡検査を受けて良かった