

# クリニックレポート



## 今月の話題：大腸がん

大腸がんは、40歳代からかかる人が増加します。早期発見できれば、完治する確率が高い病気とされています。今回は「大腸がん」についてレポートします。

### (症状)

- ◎早期では、ほとんど自覚症状はありません。
- ◎進行すると以下の症状が出る場合があります。
  - ・便に血が混じる
  - ・肛門から出血する
  - ・下痢と便秘を繰り返す
  - ・便が細くなる
  - ・排便後も便が残っている感じがする
  - ・お腹が張る、痛い、しこりがある
  - ・原因不明の貧血がある
  - ・体重が減少する

### (リスク因子)

- ・親やきょうだいに大腸がんの人がいる
- ・大腸ポリープがある
- ・過度に飲酒する
- ・肥満
- ・加工肉（ハムなど）を過剰に摂取する
- ・食物繊維をあまりとらない

出血や血便は痔でも起きるので、痔のある方は、早めに肛門科、消化器科、胃腸科を受診することが大切です。

### (大腸がんを予防しよう)

- ・積極的に体を動かす
- ・飲酒は適量を心がける
- ・肥満を改善する
- ・食物繊維（野菜、きのこ、海藻）を摂るよう心がける



大腸がんの確実な予防法といわれているものは、「運動」です。その他のものは、予防する可能性が高いとされているものです。

運動不足の方は、日常生活の中で、積極的に体を動かす習慣をつけましょう。

参考：国立研究開発法人 国立がん研究センター

大腸がんは早期であれば高い確率で完治しますが、早期には自覚症状がほとんどありません。症状の無い時期に発見することがとても重要です。早期発見のために、**定期的**に大腸がん検診を受けましょう。便潜血検査結果が陽性の場合、大腸内視鏡検査を受けることが重要です。結果が陰性であった場合でも、上記の症状がある場合は、受診をお勧めします。