

大腸
内視鏡検査で大腸がんを
予防・早期発見!

大腸がんの患者数は増え続けています。原因としては、食生活の欧米化・運動不足・高齢化などが考えられています。しかし一方で、大腸内視鏡を用いてポリープを治療することで、大腸がんの予防や死亡リスクを減少させることが可能であると証明されています。今回は、大腸内視鏡検査と大腸がんの予防などについて解説します。

大腸がん和大腸ポリープ

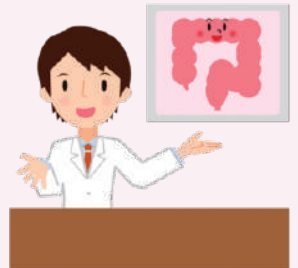
まず、「大腸がん」の危険因子としては、大量のアルコール摂取、高カロリーの食事、肥満などがあります。また、赤身肉や加工肉についても大腸がんとの関連性が指摘されています。一方で、適度な運動は確実に大腸がんの予防効果があります。また、緑黄色野菜や豆・穀物・海藻など、食物繊維を多く含む食品も大腸がんを予防できる可能性があります。

次に「大腸ポリープ」ですが、これは大腸の内側の表面(粘膜)から生じたイボ状のできものの総称です。大腸ポリープには、がんにならないポリープとがんになるポリープがあります。がんになるポリープとして、腺腫性(せんしゅせい)ポリープと呼ばれるものがあります。放置すると大きくなり、がんになる可能性があります。この腺腫性ポリープを治療することで、大腸がんの予防と死亡のリスクを減らせることが科学的に証明されています。

大腸内視鏡検査の重要性

大腸がんの検査は便潜血検査が一般的で、大腸がんの死亡率を減少させることが証明されている有用な検査です。もしこの便潜血検査で陽性だった場合には、精密検査として大腸内視鏡検査でポリープやがんの有無を確認することがとても重要です。痔だと思い込み放置し大腸がんの発見を遅らせてしまうこともあるので、きちんと精密検査を受けることが大切です。

大腸内視鏡検査は痛い・苦しいというイメージがありますが、検査の際にはお薬を使用して、苦痛の少ない検査を行うことができます。大腸がんになる可能性のあるポリープや大腸がんをより早期にみつけるためには、大腸内視鏡検査を受けていただくことが重要です。大腸内視鏡検査を受けて大腸がんを予防・早期発見しましょう!



(ファーストプレース横浜: 医師 藤澤 信隆)

管理栄養士の
思いやり
レシピ

スナップえんどうと
じゃがいもの
コンソメ炒め

フレッシュグリーンが、食卓に彩りを添える1品です。

1人分: エネルギー153kcal

たんぱく質 …… 3.1g 炭水化物 …… 22.6g
脂質 …… 6.0g 塩分 …… 1.1g



材料(2人分)

・じゃがいも …… 2個
・スナップえんどう …… 10本
・顆粒コンソメ …… 小さじ1
・塩、こしょう …… 少々
・油 …… 大さじ1

作り方

- ① スナップえんどうは筋を取りレンジで1分半、じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切ってラップをしてレンジで3~4分加熱する。
- ② フライパンに油を熱して、じゃがいもを炒める。
- ③ スナップえんどうを加えサッと炒めたら、大さじ1のお湯で溶いたコンソメを振り入れ、塩こしょうで味を調える。

