る確率が高くなります。

また大腸癌との

たかが便秘と侮

便秘になると吹き出物が増え、

痔にな

関連も無視できません。

ってはいけません。

便秘対策

お年寄りに多い弛緩性便秘は、食事内

人の動物性脂肪摂取量が増加してきまし

便秘と大腸ガン

平成13年7月28日(土曜



今回の講演者は 藤原内科副院長 藤原祥子 です。

便秘は美容の大敵 便秘の種類

便秘はなぜ起こるのでしょうか?食物

す。ビフィズス菌は人間の腸に住みつい 糖の急激な上昇を阻止し、糖尿病も予防 します。 動脈硬化や高血圧の予防効果もあり、 物質の吸収を阻害します。その他にも 胆汁酸やコレステロール、あるいは有害 ります。食物繊維は唾液の分泌を促進し す。また貧血や肌荒れ防止にも効果があ 緩性便秘に有効な栄養成分とされていま によいと言われるものはいろいろありま し、消化吸収を促進して便秘を防止しま ている乳酸菌の一種で、腸の働きを良く すが、特にビフィズス菌と食物繊維は弛 容の改善と軽い運動が効果的です。 便秘

食物繊維は便の力サを増やし、 脳にその信 便を軟 また

大腸癌は増加 している」

傾向が見られ、死亡順位では、男性が肺 す。近年の欧米型食生活によって、日本 フスタイルの変化と密接な関係がありま が胃癌についで第2位となっています。 かも大腸癌による死亡率は男女とも増加 とやや男性に多い傾向が見られます。し に5~6万人といわれ、 日本における新たな大 大腸癌が増えてきたのは日本人のライ 胃癌、肝臓癌についで第4位、女性 八腸癌患者は年間 男女比は6対4

第17回の健康教室では、便秘と大腸癌に ついて藤原内科副院長の藤原祥子が解説 しました。

固まっていきます。このとき便の通過時 よって、次のように分類されます。 ます。慢性の便秘は、そのメカニズムに 進み、便が硬くなり、便秘になってしまい 間が遅くなると、水分の吸収がどんどん となり、大腸で水分を吸収され、だんだん 分を吸収されます。その残りが便のもと は、胃や十二指腸で消化され、小腸で栄養

受けて便意と反射を引き起こし、柔らか 胃・結腸反射は、物を食べ胃が脹らむと こで言う便意とは、直腸内に便がおりて きたくなるのはこのためなのです。 もので、朝御飯を食べたあとトイレに行 来た時に直腸内圧が高まり、 大腸が便を送り出す運動を始めるという 号が送られることを意味します。 い状態で排泄されるようになります。こ は腸を速く通過して、腸内細菌の助けを らかくする効果があります。その結果便

慢性便秘の分類

を我慢することによって便意が

の運動が低下して起こ

らなくなり便秘となる。

ストレスから大腸の緊張が

高まって起こる。

い若い女性に多い。

弛緩性便秘

慣性便秘

3 快便生活のポイント

ップ1杯以上の水分を摂るのが効果的で ましょう。便を軟らかくするために十分 す。そして食物繊維を十分に摂りましょ ことです。 てみましょう。まず、規則正しく食べる 量の水分も必要です。朝の起きがけにコ 便秘を避けるためのポイントをまとめ 特に朝食は必ず摂るようにし

> う。また適量の油分もな 辛料で腸に刺激を与えましょう。 動きを良くするために、 お忘れなく。腸の 酸味や適度の香

食物繊維を ろうう

繊維」です。 類、芋類も忘れずに。それに果物も食物 りも繊維の多い穀物を摂るようにして豆 野菜や海草類を摂ります。主食は白米よ 繊維が豊富です。 も野菜を合わせましょう。副菜には必ず っていますか?まずメインディッシュに 皆さんの食事には十分な食物繊維が入 目標は「1日20の食物

食物繊維がたっぷり含まれています。ま た主食もできれば、 を食べるようにすれば、 ん豆][切り干し大根][ゆでた枝豆]なども といった具合です。そ 50には約8%、「かぼちゃ には約55の食物繊維を 具体的には、 例えば 麦ご飯やライ麦パン 含みます。[納豆] の他にも[いんげ の煮物] 150g 4.5g ひじきの煮物]10g より効果的です。

000

0)

0



た。これが大腸癌の増加に深く関わって

とは言えません。また「腫瘍マーカー」

もありますが、陽性率は00ではないこと、

すでに

(例 CFなど)を血液検査で調べる方法

次胆汁酸となり、これが大腸癌の発生を 助ける胆汁の分泌が促進し、この胆汁に 促進すると言われています。 脂肪を摂取すると、脂肪の消化吸収を 腸内細菌の働きで二

1大腸癌の特徴

れています。 ば、進行癌でも5年生存率は%以上とさ 徐々に結腸癌が増加し、直腸癌が減少し 結腸が28と、この二つの部位で約70を占 てきています(アメリカ型)。また大腸 言われています。一方、 めています。しかし最近の傾向としては しい癌」とも言われ、 大腸癌の発生部位は、直腸が3% 遠隔転移がなけれ 「比較的おとな

2 大腸癌の症状

腹痛3%、便秘9%、貧血3%と続きます。 6 と貧血19が多く、直腸癌は血便48%と便秘と質血19が多く、直腸癌は血便48%と便秘(24%) 3 大腸癌の診断 10が多くなります。左側結腸癌は、右側 結腸癌と直腸癌の中間の症状で、 大腸癌の症状は癌のできる場所によっ 便(30%)

あったからといって、「大腸癌ではない」 らないとされ、たとえ便潜血が「陰性」で 潜血が陽性になるのは40~50%にしかな ます)。しかし大腸癌の患者のうち、便 をピックアップするためには、便潜血検 食を用います (便潜血陽性者のうち大腸 **癌患者は3~5%存在すると言われてい** 無症状の人から大腸癌の疑いのある人

ならないための12カ条を皆さんにお示し

して今日のまとめとします。

に越したことはありません。最後に癌に

査(胃透視や胃力メラ)よりは、 たりすることが必要で、 伴う出血など、合併症に注意しながら行 が可能ですが、カメラの挿入には多少熟 カメラを挿入し、直接患部を観察するこ ります。注腸検査は肛門からバリウムと 見にその意義があると言われています。 置として下剤を使って下痢をしてもらっ う必要があります。どちらの検査も前処 とができ、生検検査や、ポリープの切除 ができます。大腸内視鏡検査は肛門から 空気を注入し、レントゲン写真を撮る検 くとも早期発見には使えません。腫瘍マ っとしんどい」検査です。 練を要し、腸管の穿孔やポリープ切除に 査法で、比較的簡単に、かつ安全に検査 「注腸検査」と「大腸内視鏡検査」があ カーは、治療効果の評価と、再発の発 大腸癌の検査には代表的なものとして、 腸を洗浄するお薬を飲んでもらっ 上部消化管の検

は解説しません。もちろん大腸癌の治療 **善してきておりますが、やはりならない** は日進月歩で進歩しており、生存率も改 今回の講演では大腸癌の治療について 呆のメカニズムと

癌予防12力条

杉野正一先生です

杉野正一先生をお迎えし、

收医科大学第一内科講師:

な介護」と題しまして、

痴呆のメカニズムと上手

単なる物忘れと痴呆の違い

最近の痴呆の治療の最前線

されます。 ますので、 会との共催という形で行い 今回は葵学区社会福祉協議 お年寄りを抱える家族のた 早めにお越し頂ければ幸い バイスをして頂く予定です。 などのお話に加え、痴呆の 上手な介護法のアド いつもより少し 多少混雑も予想

癌予防12力条

- 7 塩辛いものは控えめに、 熱いものはさましてから。
- 8 焦げた部分は避ける。
- カビのはえたものは注意。
- 10 日光に当たりすぎない。
- 11 適度なスポーツを。
- 12 身体を清潔に。



医療法人祥正会

〒606-0864 京都市左京区下鴨高木町39の5 TEL:075(781)0976 FAX:075(706)3181 e-mail:in1021@poh.osaka-med.ac.jp URL:http://web.kyoto-inet.or.jp/people/mf_0618